

YAŞLILIK VE YALNIZLIK

6. Uluslararası

Yalnızlık
Sempozyumu



ÜSKÜDAR
ÜNİVERSİTESİ
YAYINLARI - 130



**ÜSKÜDAR
ÜNİVERSİTESİ
YAYINLARI**

ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ YAYINLARI - 130
YAŞLILIK VE YALNIZLIK
VI. ULUSLARARASI YALNIZLIK SEMPOZYUMU KİTABI
BİLDİRİLER, MAKALELER, DENEMELER

Editörler

Prof. Dr. Ebulfez SÜLEYMANLI
Dr. Öğretim Üyesi Nihan KALKANDELER ÖZDİN
Dr. Öğretim Üyesi İdil ARASAN DOĞAN
Melike DEMİR

Kapak ve Grafik Tasarım

Bülent TELLAN

ISBN

978-625-91976-7-8

Yayıncılık Sertifika No

69591

Baskı Tarihi

2026

Baskı Sayısı

1. Baskı

İletişim Bilgileri

www.uskudar.edu.tr – yayın@uskudar.edu.tr
Tel: 0216 400 22 22 / Faks: 0216 4741256
Altunizade Mah. Üniversite Sk. No: 14
Pk: 34662 Üsküdar / İstanbul / Türkiye

Copyright © 2026

Fikir ve Sanat Eserleri Yasası gereğince bu eserin yayın hakkı anlaşmalı olarak T.C. Üsküdar Üniversitesine aittir. Her hakkı saklıdır. Kaynak gösterilerek alıntı yapılabilir. Bu kitabın hiçbir kısmı yayıncısının yazılı izni olmaksızın elektronik veya mekanik, fotokopi, kayıt ya da herhangi bir bilgi saklama, erişim sistemi de dahil olmak üzere herhangi bir şekilde çoğaltılamaz.

Bu kitapta, VI. Uluslararası Yalnızlık Sempozyumu kapsamında sunulan bildiriler, makale ve denemeler yer almaktadır. İçerik sorumluluğu konuşmacılara aittir. Üsküdar Üniversitesi sorumlu tutulamaz.

YAŞLILIK VE YALNIZLIK

VI. ULUSLARARASI YALNIZLIK SEMPOZYUMU KİTABI

OLD AGE AND LONELINESS

VI. INTERNATIONAL LONELINESS SYMPOSIUM BOOK

BİLDİRİLER, MAKALELER, DENEMELER
PAPERS, ARTICLES, ESSAYS

EDİTÖRLER

Prof. Dr. Ebulfaz SÜLEYMANLI
Dr. Öğretim Üyesi Nihan KALKANDELER ÖZDİN
Dr. Öğretim Üyesi İdil ARASAN DOĞAN
Melike DEMİR

27 Aralık 2024, İSTANBUL

SEMPOZYUM ONURSAL BAŞKANI
HONORARY CHAIR OF THE SYMPOSIUM

Prof. Nevzat Tarhan, Üsküdar Üniversitesi Kurucu Rektör ve Yönetim Üst Kurulu Başkanı
Prof. Dr. Nevzat Tarhan, President of Üsküdar University

SEMPOZYUM DÜZENLEME KURULU BAŞKANI
CHAIR OF THE SYMPOSIUM ORGANIZING COMMITTEE

Prof. Dr. Ebulfez Süleymanlı, Üsküdar Üniversitesi

SEMPOZYUM DÜZENLEME KURULU
SYMPOSIUM ORGANIZING COMMITTEE:

Dr. Öğr. Üyesi İdil Arasan Doğan, Üsküdar Üniversitesi
Dr. Öğr. Üyesi Nihan Kalkandeler Özdin, Üsküdar Üniversitesi
Hale Aslı Kılıç, Method Research Company
Melike Demir, Üsküdar Üniversitesi
Yaren Meltem Zengin, Üsküdar Üniversitesi

SEMPOZYUM BİLİM KURULU
SYMPOSIUM SCIENTIFIC COMMITTEE:

Prof. Dr. Deniz Ülke Kaynak, Üsküdar Üniversitesi
Prof. Dr. Sırrı Akbaba, Üsküdar Üniversitesi
Prof. Dr. Barış Erdoğan, Üsküdar Üniversitesi
Prof. Dr. Tahire Allahyarova, Azərbaycan Cumhurbaşkanlığı Sosial Araştırmalar Merkezi/
The Center for Social Research under the President of the Republic of Azerbaijan
Prof. Dr. Tamara Rostovskaya, Rusya Bilimler Akademisi Federal Araştırma Sosyoloji
Merkezi Demografik Araştırmalar Enstitüsü/ Institute for Demographic Research of the
Federal Center of Theoretical and Applied Sociology of the Russian Academy of Sciences
(FCTAS RAS)
Doç. Dr. Farogat Fayzieva, Alisher Navoi Taşkent Devlet Özbek Dili ve Edebiyatı Üniversitesi/
Alisher Navo'i Tashkent State University of Uzbek Language and Literature
Doç. Dr. Asil Özdoğru, Marmara Üniversitesi
Doç. Dr. Nurlan Baigabylov, Kazakistan Lev Gumilyev Milli Avrasya Üniversitesi/
L.N. Gumilyov Eurasian National University, Kazakhstan
Doç. Dr. Faruk Yaylacı, Kütahya Dumlupınar Üniversitesi
Doç. Dr. Taner Atmaca, Düzce Üniversitesi

İçindekiler / Contents

Takdim	
<i>Editörler</i>	7

Introduction	
<i>Editors</i>	9

AÇILIŞ KONUŞMALARI

<i>Prof. Dr. Ebulfez SÜLEYMANLI</i>	11
<i>Prof. Dr. Nazife GÜNGÖR</i>	15
<i>Prof. Dr. Nevzat TARHAN</i>	17
<i>Prof. Dr. Erol GÖKA</i>	19

BİLDİRİLER / PAPERS

Yalnız Yaşlılar ve Sunulan Hizmetler	
<i>Bülent KARAKUŞ</i>	21
Yaşlı Yetişkinlerde Yalnızlık ve Etkileri	
<i>Serap BAYRAM</i>	24
Yalnızlığın Nörolojik Etkileri	
<i>Yüksel ERDAL</i>	39
Türkiye'de Yaşlıların Yalnızlığı: Araştırma Sonuçları	
<i>Ebulfez SÜLEYMANLI, Nihan KALKANDELER ÖZDİN, Hale Aslı KILIÇ</i>	46

Yaşlılıkta Yalnızlık ve Türkiye'de Yenilikçi Gerontolojik Müdahale Modelleri <i>Sıla AYAN</i>	65
Yaşlılıkta Yalnızlık: Sosyal Destek Eksikliğinin Toplumsal Yansımaları <i>Nazmiye ARDUÇ ve Fatma COŞKUN</i>	72
Yerel Yönetimlerde Gerontolojik Perspektif ve Yaşlılıkta Yalnızlıkla Mücadele: Şişli Belediyesi Deneyimi Üzerinden Uygulama Odaklı Bir Değerlendirme <i>Tuğçe TINGİR</i>	85
Kazakistan'da Yaşlıların Sosyal Durumu: Demografik Eğilimlerin ve Devlet Destek Mekanizmalarının İkincil Analizi <i>Nurlan Oralbayevich BAYGABYLOV ve İlyas Meyramqululı TİLEUBERGENOV</i>	97
Yerel Yönetimler Perspektifinden Yaşlılıkta Yalnızlık ve Sosyal Hizmet Uygulamaları <i>Öznur SARIAHMETOĞLU</i>	125
Azerbaycan Örneğinde Yaşlılıkta Yalnızlık: Yaşam Tarzı, Aile Yapısı ve Bakım Hizmetleri Bağlamında Bir Değerlendirme <i>Eliza Sahadulla İSMAYILOVA</i>	131
Büyük Ebeveyn–Torun İlişkisi: Kuşaklar Arası Etkileşim, Yaşlılık ve Yalnızlık <i>Çiğdem İSİYEL</i>	142
Youth Loneliness in the Context of Digital Socialization: Social Causes and Practices of Recognition (The Case of Uzbekistan) <i>Fayzieva Farogat BAXTİYOROVNA</i>	155
Overcoming the Loneliness of the Elderly in Russia: The Role and Potential of Foster Families <i>Natalia BOLSHAKOVA</i>	165

Takdim

Yalnızlık, insanlık tarihi boyunca bireysel ve toplumsal boyutlarıyla önemini koruyan temel olgulardan biri olmuştur. Modern toplumda ise yalnızlık, değişen yaşam biçimleri, kentleşme, dijitalleşme, kuşaklar arası ilişkilerde yaşanan dönüşümler ve toplumsal bağların zayıflamasıyla birlikte daha görünür, daha derin ve daha karmaşık bir mesele hâline gelmiştir. Bu dönüşümden en fazla etkilenen toplumsal gruplardan biri de yaşlı nüfustur. Yaşlılık, hayatın doğal ve kaçınılmaz bir evresi olmakla birlikte; eş kaybı, emeklilik, sağlık sorunları, hareketlilikte azalma, sosyal çevrenin daralması ve duygusal destek ağlarının zayıflaması gibi nedenlerle yalnızlık deneyiminin daha yoğun hissedilebildiği bir dönemdir. Bu nedenle yaşlılık ve yalnızlık ilişkisi, yalnızca bireysel psikolojiyle sınırlı olmayan; aileyi, toplumu, sosyal politikaları, kurumları ve kültürel değerleri birlikte düşünmeyi gerektiren çok katmanlı bir araştırma alanı sunmaktadır. Sempozyumun açılış konuşmalarında da bu çok boyutlu yapı güçlü biçimde vurgulanmıştır: Prof. Dr. Ebulfaz Süleymanlı yaşlılıkta yalnızlığın artan görünürlüğünü, toplumsal değişim ve güven duygusundaki zayıflamayla ilişkilendirirken; Prof. Dr. Nazife Güngör modernleşme, kentleşme ve kalabalıklar içindeki yalnızlaşma sürecine dikkat çekmiş; Prof. Dr. Nevzat Tarhan yalnızlığın arka planındaki temel psikolojik dinamiklerden biri olarak güven duygusunun aşınmasını öne çıkarmış; Prof. Dr. Erol Göka ise yaşlılık ve yalnızlık kavramlarının çağımızda yeni içeriklerle yeniden düşünülmesi gerektiğini vurgulamıştır. Ayrıca Bülent Karakuş'un sunumu, yaşlı politikaları ve yaşlılara yönelik hizmetler açısından kurumsal boyutu tartışmaya açmaktadır.

Üsküdar Üniversitesi öncülüğünde 27 Aralık 2024 tarihinde düzenlenen VI. Uluslararası Yalnızlık Sempozyumu, bu yıl “Yaşlılık ve Yalnızlık” ana temasıyla gerçekleştirilmiştir. Elinizdeki bu kitap, söz konusu sempozyumda sunulan bildirilerin, makalelerin ve değerlendirme metinlerinin derlenmiş hâlini içermektedir.

Kitapta yer alan çalışmalar, yaşlılıkta yalnızlığı yalnızca duygusal bir durum olarak değil; aynı zamanda nörolojik, psikososyal, kurumsal, yerel yönetimsel ve kültürlerarası boyutları bulunan yapısal bir mesele olarak ele almaktadır. Bu yönüyle eser, disiplinler arası bir çerçevede hem kuramsal hem ampirik hem de uygulamaya dönük katkılar sunmaktadır. Özellikle kitapta yer alan çalışmalar arasında, yaşlı yetişkinlerde yalnızlığın etkilerini çok boyutlu biçimde değerlendiren kuramsal çerçeve; yalnızlığın nörolojik etkilerini demans, kortizol artışı, bilişsel rezerv ve nörodejeneratif süreçlerle birlikte tartışan Doç. Dr. Yüksel Erdal'ın çalışması; Dr. Öğr. Üyesi Sıla Ayan'ın Türkiye'de geliştirilen yenilikçi gerontolojik müdahale modellerini hak temelli ve aktif yaşlanma ekseninde ele alan incelemesi; Türkiye genelinde 30 ilde 800 kişiyle yürütülen saha araştırmasının yalnızlık, sosyal ilişkiler, eş kaybı, arkadaşlık bağları ve dijital iletişim kanalları üzerinden sunduğu bulgular; Tuğçe Tıngır'ın Şişli Belediyesi deneyimi üzerinden gerontolojik perspektifin yerel yönetimlerde nasıl somutlaşabileceğini gösteren uygulama odaklı değerlendirmesi; Fayzieva Farogat Baxtiyorovna'nın Özbekistan örneğinde dijital sosyalleşme bağlamında yalnızlığı kuşaklar arası tanınma ve sosyalizasyon süreçleriyle ilişkilendiren analizi; Natalia Bolshakova'nın ise Rusya'da yaşlı yalnızlığının azaltılmasında koruyucu aile modelinin rol ve potansiyelini tartışan çalışması yer almaktadır.

Kitapta sunulan bu çalışmalar birlikte değerlendirildiğinde, yaşlılıkta yalnızlığın yalnızca bireyin iç dünyasına ait bir duygu değil; toplumsal bağların niteliği, güven ilişkileri, aile yapısındaki dönüşüm, sosyal hizmet modelleri, yerel yönetim uygulamaları, dijital iletişim biçimleri ve sosyal politika kapasitesiyle doğrudan ilişkili bir mesele olduğu daha açık biçimde görülmektedir. Türkiye'de 60 yaş ve üzeri nüfus üzerine yapılan saha araştırmasında yalnızlığın özellikle yalnız yaşama, arkadaşlık bağlarının zayıflığı ve düzenli iletişim ağlarının darlığıyla daha güçlü ilişkili olduğunun ortaya konması; Şişli Belediyesi örneğinde sohbet arkadaşlığı, telefon zinciri ve yaş dostu kent uygulamaları gibi ilişki temelli müdahalelerin görünür hâle gelmesi; nörolojik ve gerontolojik çalışmaların yalnızlığın sağlık üzerindeki etkilerini vurgulaması; farklı ülke örneklerinin ise yaşlılıkta yalnızlığın evrensel fakat bağlama göre değişen bir sorun olduğunu göstermesi, bu kitabın ortak düşünsel omurgasını oluşturmaktadır.

Bu derlemenin, yaşlılık ve yalnızlık alanında çalışan araştırmacılar, sosyologlar, psikologlar, sosyal hizmet uzmanları, gerontologlar, yerel yönetim uygulayıcıları ve politika yapıcılar için değerli bir başvuru kaynağı olmasını temenni ediyoruz. Genişleyen yaşlı nüfus, değişen toplumsal yapılar ve yalnızlığın yeni biçimleri karşısında, bu kitabın hem akademik tartışmaları derinleştireceğine hem de daha kapsayıcı ve insan merkezli çözüm arayışlarına katkı sağlayacağına inanıyoruz.

Editörler

Prof. Dr. Ebulfaz SÜLEYMANLI
Dr. Öğr. Üyesi Nihan KALKANDELER ÖZDİN
Dr. Öğr. Üyesi İdil ARASAN DOĞAN
Melike DEMİR

Introduction

Loneliness has long remained one of the central phenomena of human life, preserving its significance at both individual and social levels throughout history. In modern societies, however, loneliness has become more visible, deeper, and more complex due to changing lifestyles, urbanization, digitalization, transformations in intergenerational relations, and the weakening of social ties. One of the groups most affected by this transformation is the elderly population. Although old age is a natural and inevitable stage of life, it is also a period in which loneliness may be experienced more intensely because of spousal loss, retirement, health problems, reduced mobility, shrinking social networks, and the weakening of emotional support systems. For this reason, the relationship between old age and loneliness should be understood not merely as an issue of individual psychology, but as a multilayered field of inquiry that also involves family structures, society, institutions, social policies, and cultural values. This multidimensional perspective is strongly reflected in the opening speeches of the symposium. Prof. Dr. Ebulföz Süleymanlı draws attention to the growing visibility of loneliness in later life in connection with social change and weakening trust relations; Prof. Dr. Nazife Güngör emphasizes modernization, urbanization, and the paradox of loneliness within crowds; Prof. Dr. Nevzat Tarhan highlights the erosion of trust as one of the key psychological dynamics behind loneliness; and Prof. Dr. Erol G ka argues that both old age and loneliness need to be reconsidered with new meanings in the contemporary era. In addition, Bülent Karakuş brings the institutional and policy dimension into the discussion through his contribution on services for older adults.

Organized under the leadership of  sk dar University on 27 December 2024, the 6th International Loneliness Symposium was held this year under the theme “Old Age and Loneliness.” This volume brings together the papers, articles, and

reflective contributions presented at the symposium. The studies included in the book approach loneliness in later life not simply as an emotional condition, but as a structural issue with neurological, psychosocial, institutional, municipal, and cross-cultural dimensions. In this sense, the volume offers theoretical, empirical, and practice-oriented contributions within an interdisciplinary framework. Among the contributions included in the book are: a multidimensional conceptual discussion on the effects of loneliness among older adults; Assoc. Prof. Dr. Yüksel Erdal's study on the neurological consequences of loneliness, addressing dementia, cortisol increase, cognitive reserve, and neurodegenerative processes; Assist. Prof. Dr. Sila Ayan's examination of innovative gerontological intervention models developed in Türkiye within a rights-based and active ageing framework; the field study conducted with 800 participants across 30 provinces in Türkiye, which presents findings on loneliness, social relationships, widowhood, friendship ties, and digital communication; Tuğçe Tıngır's practice-oriented evaluation showing how a gerontological perspective can be operationalized in local governments through the experience of Şişli Municipality; Fayzieva Farogat Baxtiyorovna's analysis of loneliness in the context of digital socialization in Uzbekistan through the lens of recognition and intergenerational relations; and Natalia Bolshakova's discussion of the role and potential of foster-family models in reducing elderly loneliness in Russia.

Taken together, these studies show that loneliness in later life is not merely an inner feeling belonging to the individual, but a phenomenon directly linked to the quality of social ties, relations of trust, transformations in family life, the design of social services, local government practices, digital forms of communication, and the capacity of social policy. The nationwide field study on the population aged 60 and above in Türkiye demonstrates that loneliness is particularly associated with living alone, weak friendship ties, and limited communication networks; the Şişli Municipality example makes visible relationship-based interventions such as companionship practices, telephone chains, and age-friendly urban initiatives; neurological and gerontological studies underline the health consequences of loneliness; and the international cases show that loneliness in later life is a universal yet context-sensitive issue. Together, these form the common intellectual backbone of the present volume.

We hope that this collection will serve as a valuable resource for researchers, sociologists, psychologists, social workers, gerontologists, local government practitioners, and policy-makers working in the field of ageing and loneliness. In the face of expanding elderly populations, changing social structures, and emerging forms of loneliness, we believe that this book will not only deepen academic discussions but also contribute to more inclusive and human-centered approaches to addressing loneliness in later life.

Editors
Prof. Dr. Ebulfaz SÜLEYMANLI
Assist. Prof. Dr. Nihan KALKANDELER ÖZDİN
Assist. Prof. Dr. İdil ARASAN DOĞAN
Melike DEMİR

“Yaşlılık ve Yalnızlık”

Sempozyum Açılış Konuşması

Prof. Dr. Ebulfez SÜLEYMANLI
Üsküdar Üniversitesi Sosyoloji Bölümü
Sempozyum Düzenleme Kurulu Başkanı

Sayın Kurucu Rektörüm, Sayın Rektörüm, yurtiçinden ve yurtdışından sempozyumumuza katılan değerli hocalarım, kıymetli misafirler ve sevgili öğrenciler;

Sizleri, görevlendirme ile bulunduğum Kazakistan Cumhuriyeti’nin başkenti Astana’daki Türk Akademisi ofisinden, sempozyum düzenleme kurulu adına sevgi ve saygıyla selamlıyorum.

Bu yıl altıncısını düzenlediğimiz Uluslararası Yalnızlık Sempozyumu’nun ana temasını “Yaşlılık ve Yalnızlık” olarak belirledik.

Yaşlanma, bugün tüm dünya ülkeleri açısından önemi giderek artan evrensel bir gerçekliktir. Dünya Sağlık Örgütü verilerine göre, dünyada 60 yaş ve üzeri nüfus 2019 yılında 1 milyar iken, bu sayının 2030 yılında 1,5 milyara, 2050 yılında ise 2,1 milyara ulaşması beklenmektedir. Türkiye’de de yaşlı nüfusun toplam nüfus içindeki oranı 2018 yılında %8,8 iken, 2023 yılında %10,2’ye yükselmiştir.

Yaşlı nüfus oranının artmasıyla birlikte, yaşlı bireylerin karşı karşıya kaldığı sorunlar da daha görünür hâle gelmektedir. Özellikle yalnızlık, yaşlılık döneminde öne çıkan başlıca psiko-sosyal sorunlardan biridir.

Yaşlılıkta yalnızlığı iki başlık altında değerlendirebiliriz. Bunlardan ilki, evlerinde tek başına yaşayan yaşlı bireylerin sayısındaki artış ve bunun doğurduğu sorunlardır. Pandemi sürecinde yalnız yaşayan yaşlı bireylerin yoğun yalnızlık deneyimi ve bunun yol açtığı ağır sonuçlar, bu meselenin birçok ülkede daha görünür biçimde tartışılmasına neden olmuştur.

Türkiye Aile Yapısı Araştırması verilerine göre, Türkiye’de yaşlıların %16’sı tek başına yaşamaktadır. Bu oran, yaşlı kadınlarda %23’e kadar yükselmektedir. Eş

kaybı, geleneksel yaşlı destek sistemlerinin zayıflaması ve kuşaklar arası yaşam tercihlerindeki değişim gibi etkenler, yalnız yaşayan yaşlı bireylerin sayısının artmasına yol açmaktadır. Öte yandan kırsal nüfusun giderek yaşlanması, köylerin de çoğu zaman yaşlı bireylerin tek başına yaşadığı mekânlara dönüşmesine neden olmaktadır. Evde yalnız yaşayan yaşlı bireylerde yalnızlık hissi çok daha yoğun yaşanmaktadır. Bugün sonuçlarını paylaşacağımız araştırma da bu tespiti desteklemektedir.

İkinci önemli mesele ise, aileleriyle birlikte yaşamalarına rağmen duygusal yalnızlık yaşayan yaşlı bireylerin sayısındaki artıştır. Araştırmalar, ailelerinden yeterli ilgi ve sevgiyi göremeyen yaşlı bireylerin, aile üyeleriyle aynı ortamda bulunsalar bile kendilerini yalnız hissedebildiklerini göstermektedir. Aile bireylerinin yoğun iş yaşamı nedeniyle yaşlıların uzun süre tek başlarına kalmaları, ilgisizlik, istismar, ev içi şiddet ve değersizlik duygusu bu sürecin başlıca nedenleri arasında yer almaktadır. Diğer yandan kentler, özellikle de mega kentler, yaşlılara yönelik fiziksel ve kurumsal bariyerler üreterek onların sosyal ve ekonomik yaşamdan giderek daha fazla izole olmasına yol açmaktadır.

Yalnızlığı büyüten bir diğer unsur da güven problemidir. Araştırmalar, kronik yalnızlığın artmasının, diğer insanlara duyulan güvenin azalmasıyla yakından bağlantılı olduğunu göstermektedir.

Yaşlılar üzerinde yapılan bilimsel çalışmalar, uzun süreli yalnızlığın felç riskini artırdığını, hafıza ile ilişkili beyin bölgelerinde küçülmeye yol açabildiğini ve Alzheimer ile demans gibi nörodejeneratif hastalıkların görülme sıklığıyla ilişkili olabileceğini ortaya koymaktadır. Bu nedenle yalnızlık, yalnızca duygusal bir mesele değil, aynı zamanda ciddi bir halk sağlığı sorunu olarak değerlendirilmelidir.

Yükselen yalnızlığın kırılabilmesi için, bireyi kutsayan ve toplumu geri plana iten anlayışların yerine, insana her yönüyle değer veren bir yaklaşımın güçlendirilmesi gerekmektedir. Bu noktada toplumun yaşlılara verdiği önem ve duyduğu saygı belirleyici bir unsurdur. Türkiye gibi toplulukçu kültüre sahip toplumlarda, yakın sosyal ilişkilere verilen değer yaşlı bireyler açısından çok daha büyük önem taşımaktadır.

Bugünkü sempozyumumuzda, tüm bu meseleler üç ayrı oturumda, yurtiçinden ve yurtdışından alanında uzman bilim insanları ile çeşitli alanlardan uzmanlar tarafından farklı perspektiflerden ele alınacaktır.

Bu yıl da geleneğimizi sürdürerek, sempozyum öncesinde Türkiye genelinde 800'ün üzerinde 60 yaş üstü bireyle gerçekleştirdiğimiz saha araştırmasıyla yaşlıların yalnızlık düzeyini ölçmeye çalıştık. Ayrıca bu yıl bir ilke daha imza atarak, Türkiye ile eş zamanlı biçimde Azerbaycan, Kazakistan, Kırgızistan ve Özbekistan'da da aynı sorular üzerinden benzer araştırmalar yürüttük. Bu karşılaştırmalı araştırmanın sonuçlarının literatüre önemli katkılar sunacağına inanıyoruz.

Sözlerime son verirken, sempozyumun gerçekleşme sürecinde her türlü yardım ve desteği sağlayan Üsküdar Üniversitesi Kurucu Rektörü Sayın Prof. Dr. Nevzat Tarhan'a, Rektörümüz Sayın Prof. Dr. Nazife Güngör'e, İTBF Dekanı Sayın Prof. Dr. Deniz Ülke Kaynak'a, düzenleme kurulunda birlikte görev yaptığımız Dr. Öğr. Üyesi İdil Arasan Doğan ve Dr. Öğr. Üyesi Nihan Kalkandeler Özdin'e, yurtiçinden

ve yurtdışından katkı sunan değerli konuşmacılarımıza, Üniversitemizin Genel Sekreterliğine, Kurumsal İletişim Ofisine, idari birimlerine, gönüllü görev alan sevgili öğrencilerimize ve siz değerli katılımcılara gönülden teşekkür ediyorum.

Bu sempozyumun, yalnızlık konusuyla ilgili yeni bilimsel bilgi ve düşüncelerin üretilmesine katkı sağlamasını temenni ediyor, hepinize sağlıklı günler diliyorum.

“Yaşlılık ve Yalnızlık”

Sempozyum Açılış Konuşması

Prof. Dr. Nazife GÜNGÖR
Üsküdar Üniversitesi Rektörü

Sayın Kurucu Rektörüm, değerli hocalarım, kıymetli katılımcılar; hepiniz hoş geldiniz.

Bu yıl altıncısı düzenlenen bu sempozyumun böylesine önemli bir konuda sürdürülebilir hâle gelmiş olması son derece kıymetlidir. Uluslararası katılıma açık, çok boyutlu ve bilimsel niteliği yüksek bir etkinliğin her yıl düzenli biçimde sürdürülmesi hem bu konuya verilen önemi hem de ortaya konan akademik kararlılığı göstermektedir.

Böyle bir etkinliğin devamlılığını sağlayan en önemli unsurlardan biri, hiç kuşkusuz, bu alanda çalışan hocalarımızın konuya istikrarlı biçimde sahip çıkmalarıdır. Ancak bundan da önemlisi, sempozyumun çağımızın en önemli sorun alanlarından birine temas ediyor olmasıdır. Çünkü yalnızlık, günümüz toplumlarında yalnızca bireysel bir duygu durumu değil, aynı zamanda toplumsal yapıyı ilgilendiren temel bir sorunsaldır.

Modernleşme ve onunla birlikte hız kazanan kentleşme süreci, yalnızlığın toplumsal bir sorun hâline gelmesinde belirleyici olmuştur. İnsanlar büyük kalabalıklar içinde yaşamaya başlamış, fakat bu kalabalıkların içinde anlamlı ilişkiler kurmak giderek zorlaşmıştır. Böylece bir taraftan kalabalıkların içinde yaşarken, diğer taraftan derin bir yalnızlık duygusuyla karşı karşıya kalınmıştır.

Bugün kentlerde yaşanan kalabalık, çoğu zaman duygusal, ruhsal ve kültürel bağlar üretmeyen bir kalabalıktır. İnsanlar aynı mekânları paylaşıyorlar da birbirlerini tanımamakta, birbirleriyle güvene dayalı, derinlikli ve sürdürülebilir ilişkiler kurmakta zorlanmaktadır. Bu nedenle çevremizde çok sayıda insan bulunması, her zaman toplumsal bağların güçlü olduğu anlamına gelmemektedir.

Modern kent yaşamı, insanları bir araya getirirken aynı zamanda birbirlerinden uzaklaştıran bir yapıyı da beraberinde getirmiştir. Sanayileşme, şehirleşme ve yerinden edilme süreçleriyle birlikte insanlar bin yıllardır içinde yaşadıkları kültürel ve toplumsal çevrelerden kopmuş, yeni bir hayat kurmaya çalışırken anlamlı aidiyet ilişkilerinde aşınmalar yaşamıştır.

Bu yalnızlaşma sürecine son yıllarda dijitalleşme ve sanallaşma da eklenmiştir. İnsanlar artık hem kentin kalabalıkları içinde hem de dijital ağların yoğunluğu içinde yaşamaktadır; ancak bu yoğun temas hâli, çoğu zaman nitelikli ilişkilere dönüşmemektedir. Tam tersine, anlamlı bağların zayıflaması, bireylerde daha derin bir güven bunalımına yol açmaktadır.

Oysa insan, kurduğu anlamlı ilişkiler ölçüsünde toplumsal bir varlık olarak kendisini gerçekleştirebilir. İnsanlar arasındaki sahici bağların zayıflaması, bireyleri yalnızlaştırmakla kalmamakta; aynı zamanda onları giderek daha kırılgan, daha güvensiz ve daha anlamsız bir hayatın içine itmektedir.

Bugün sosyologların, psikologların ve kültür araştırmacılarının dikkat çektiği önemli meselelerden biri de budur: İnsan giderek hem toplumsal hem de kültürel anlamda daha parçalı, daha kırılgan ve daha yalnız bir varlığa dönüşmektedir. Bu nedenle yalnızlık meselesi, sadece bireysel tercihler üzerinden değil, daha geniş toplumsal ve tarihsel bağlamlar içinde ele alınmalıdır.

Ayrıca yalnızlık, yalnızca yaşlılık dönemine özgü bir mesele de değildir. Elbette yaşlılıkta daha görünür ve daha ağır sonuçlar doğurabilmektedir; ancak günümüzde yalnızlık, çocukluktan yetişkinliğe kadar her yaş grubunu etkileyen, giderek yaygınlaşan bir toplumsal durum hâline gelmektedir. Aile içinde, toplum içinde ve gündelik yaşamın birçok alanında yalnızlığın normalleşmeye başlaması üzerinde özellikle düşünmemiz gereken bir gelişmedir.

Bu noktada bireyin yalnızlaştırılması ve toplumsal bağların zayıflatılması, günümüz dünyasının yapısal sorunlarından biri olarak karşımıza çıkmaktadır. İnsanlar arasındaki duygu bağlarının zayıflaması, kültürel ilişkilerin kopması ve güven duygusunun aşınması, yalnızlığı daha da derinleştirmektedir. Bu nedenle meseleye yalnızca psikolojik değil, aynı zamanda sosyolojik ve yapısal bir perspektiften de bakmak gerekmektedir.

İşte bu sempozyum, tam da bu nedenle çok önemlidir. Yaşlılık ve yalnızlık konusunu farklı disiplinlerden uzmanların katkısıyla, çok boyutlu biçimde tartışmak; bu meselenin nedenlerini, sonuçlarını ve çözüm yollarını daha sağlıklı biçimde değerlendirmemize imkân sağlayacaktır.

Ben bu değerli toplantının verimli geçmesini diliyorum, katkı sunan tüm hocalarımıza, katılımcılarımıza ve emeği geçen herkese teşekkür ediyorum.

“Yaşlılık ve Yalnızlık”

Sempozyum Açılış Konuşması

Prof. Dr. Nevzat TARHAN

Üsküdar Üniversitesi Kurucu Rektörü
Psikiyatrist

Sayın Rektörüm, değerli hocalarım, sevgili öğrenciler;

Yalnızlık konusunu altı yıldır farklı temalar çerçevesinde ele alıyoruz. Her yıl bu başlık altında farklı boyutları tartışıyoruz. Bu yıl ise sempozyuma dikkat çekici bir gelişmenin hemen ardından başlamış olduk. Türk Dil Kurumu’nun, Ankara Üniversitesi ile birlikte geniş katılımlı bir araştırma sonucunda “kalabalık yalnızlık” ifadesini yılın kelimesi olarak seçmesi, bu sempozyumun ne kadar önemli ve güncel bir ihtiyaca karşılık geldiğini göstermektedir.

Bu durum, üzerinde özellikle düşünmemiz gereken bir meseleyi gündeme getiriyor: Geleneksel olarak yakın ilişkilerin güçlü olduğu, komşuluk ve dostluk bağlarının canlı biçimde yaşandığı bir toplumda, insanlar neden kalabalıkların içinde kendilerini yalnız hissetmeye başlamıştır? Bu hem kültürel hem de psikolojik açıdan dikkatle analiz edilmesi gereken bir dönüşümdür. Böyle bir dönüşümü anlamak için en doğru yerlerden biri de üniversitedir.

Bu yıl ana temanın “yaşlılık ve yalnızlık” olarak belirlenmesi de son derece yerindedir. Çünkü yalnızlığın en ağır sonuçlarını çoğu zaman yaşlı bireyler yaşamaktadır. Dünyanın farklı ülkelerinde yaşlılıkta yalnızlığa bağlı ağır örneklerle karşılaşırız. Yalnızlık, yaşlı bireyler için yalnızca duygusal bir yoksunluk değil; kimi zaman yaşamı tehdit eden sonuçlara kadar varabilen ciddi bir toplumsal sorundur.

Ancak dikkat çekici olan nokta şudur: Yalnızlık artık sadece yaşlıların meselesi değildir. Bazı araştırmalar, gençlerin de kendilerini yoğun biçimde yalnız hissettiklerini göstermektedir. Bu da bize, modern toplumlarda yalnızlığın yaş gruplarını aşan daha geniş bir kriz alanına dönüştüğünü göstermektedir.

Benim burada özellikle vurgulamak istediğim nokta, yalnızlığın artmasındaki en önemli psikolojik nedenlerden birinin güven duygusunun zayıflaması olduğudur. Toplumda güven azaldıkça kişi kendisini daha yalnız hissetmektedir. Güven, yakın ve sahici ilişkiler içinde gelişen bir duygudur. İnsan kendisini nerede güvende hissediyorsa, orada huzur bulur; korku da ancak güvenin arttığı yerde azalır.

Bugün şehirleşme, dijitalleşme, ekonomik beklentilerin yükselmesi, yaşam hızının artması gibi pek çok unsurdan söz ediyoruz. Ancak bütün bu gelişmelerin arka planında daha temel bir mesele bulunmaktadır: Güven veren ilişkilerin zayıflaması. İnsanların çevresinde çok sayıda ilişki olabilir; sosyal ağları geniş olabilir, ancak güvenilecekleri insanların sayısı azaldığında yalnızlık derinleşmektedir. Bu yalnızca Türkiye'ye özgü değil, küresel ölçekte karşı karşıya olduğumuz bir durumdur.

Bu bağlamda “dostluk” kavramı üzerinde yeniden düşünmemiz gerekiyor. Dostluk, yalnızlığı azaltan, güven duygusunu güçlendiren ve insanı ruhsal olarak ayakta tutan en önemli ilişki biçimlerinden biridir. Ancak günümüzde ilişkilerin niteliği artarken niteliği zayıflamaktadır. Çok sayıda temas kurulmakta, fakat derin ve güvene dayalı ilişkiler yeterince gelişmemektedir.

Yalnızlığın arka planında artan bencillik ve narsistik eğilimlerin de etkili olduğu açıktır. İlişkiler karşılıklı anlayış, fedakârlık ve güven yerine yalnızca bireysel çıkar üzerinden kurulduğunda, insanlar bir süre sonra “kimseye güvenilmez” duygusuna kapılmakta ve içe kapanmaktadır. Bu da yalnızlığı daha da beslemektedir.

Bu nedenle, güven sorununu azaltmaya yönelik çalışmalar, yalnızlığın kök nedenlerinden birine temas etmek anlamına gelecektir. Güven duygusunu yeniden güçlendiren, dostluk bağlarını destekleyen ve kaliteli ilişkileri teşvik eden sosyal ortamlar oluşturmak, yalnızlıkla mücadelede son derece önemlidir.

Yalnızlık giderek büyüyen bir sorundur; fakat bunun karşısında elimizde güçlü bir imkân da vardır: Dostluk. Dostluk, insana iyi gelen, onu güçlendiren, ruhsal yükünü hafifleten ve yan etkisi olmayan en etkili iyileştirici kaynaklardan biridir. Bu nedenle mesele yalnızca ilişki sayısını artırmak değil, nitelikli ve güvene dayalı ilişkileri çoğaltmaktır.

Bu vesileyle, emeği geçen düzenleme kuruluna, katkı sunan tüm katılımcılara ve ilgi gösteren öğrencilerimize teşekkür ediyor; sempozyumun verimli sonuçlar doğurmasını diliyorum.

“Yaşlılık ve Yalnızlık”

Sempozyum Açılış Konuşması

Prof. Dr. Erol GÖKA

Psikiyatrist

Yalnızlık Sempozyumu’nu saygıyla selamlıyorum ve tüm katılımcılara içten selamlarımı iletiyorum.

İçinde yaşadığımız çağ, kavramların yer değiştirdiği, anlamların dönüştüğü ve alışılmış toplumsal çerçevelerin sarsıldığı bir çağdır. Bu nedenle sempozyumun ana başlığını oluşturan iki kavramı, yani yalnızlık ve yaşlılık kavramlarını yeniden düşünmek zorundayız. Çünkü bu kavramlar artık geçmişte taşıdıkları anlamlarla sınırlı değildir.

Uzun süre yalnızlık, modern zamanların giderek büyüyen bir sorunu olarak değerlendirildi. Ancak zamanla görüldü ki yalnızlık sadece maruz kalınan bir durum değildir; bazı durumlarda tercih edilen yeni bir yaşam tarzına da dönüşmektedir. Özellikle modern toplumlarda tek başına yaşama biçiminin yaygınlaşması, yalnızlığı yalnızca bir eksiklik ya da yoksunluk değil, aynı zamanda yeni bir toplumsal gerçeklik olarak ele almayı zorunlu kılmaktadır.

Bu yeni yaşam biçimi karşısında dünyanın farklı ülkelerinde çeşitli tedbirler alınmaya başlanmıştır. Devletler yalnızlık sorununu daha ciddi biçimde gündeme almakta, bu konuda farkındalık artırıcı çalışmalar yapmakta ve kamusal çözümler geliştirmeye yönelmektedir. Bu da bize yalnızlığın artık bireysel bir duygu durumu olmanın ötesinde, toplumsal sağlık ve kamu politikası meselesi olarak görülmeye başlandığını göstermektedir.

Yaşlılık konusuna bakışımızda da önemli bir değişim yaşanmaktadır. Uzun yıllar boyunca yaşlılık çoğunlukla hastalık, kayıp ve düşüş üzerinden değerlendirildi. Oysa bugün giderek daha fazla şu soru sorulmaktadır: “İleri yaşa gelmiş bir insan, bunca yılı nasıl sağlıklı ve dirençli biçimde yaşayabildi?” Bu soru, yaşlılığı yalnızca

sorunlarla değil, aynı zamanda tecrübe, dayanıklılık ve ruhsal olgunlukla birlikte düşünmemiz gerektiğini göstermektedir.

Nitekim birçok ruhsal rahatsızlığın ileri yaşlarda daha düşük oranlarda görülmesi, yaşlı beynin bazı açılardan daha dirençli olabileceğine işaret etmektedir. Yaşam tecrübesi, bireyin birçok içsel süreci daha farklı yönetmesini sağlayabilmektedir. Bu nedenle yaşlılığın yalnızca kayıplar üzerinden değil, olumlu potansiyelleri üzerinden de değerlendirilmesi gerekir.

Öte yandan, özellikle Batı toplumlarında yaşlı bireylerin yalnız yaşamayı daha fazla tercih ettiği görülmektedir. Eskiden bu durum, yaşlıların terk edilmesi olarak yorumlanıyordu. Oysa bugün araştırmalar, bazı yaşlı bireylerin kendi başlarına yaşamaktan memnun olduklarını, bunun her zaman aile bağlarının zayıfladığı anlamına gelmediğini göstermektedir. Üstelik yalnız yaşayan yaşlı bireylerin güçlü dostluk ilişkilerine ve geniş sosyal çevrelere sahip olabildikleri de anlaşılmaktadır. Bu, akrabalık bağları zayıflarken dostluk ilişkilerinin güçlenebildiğini göstermesi bakımından dikkat çekicidir.

Türkiye’de ise durum belli ölçüde farklıdır. Türk kültüründe yaşlılık, bilgelik ve saygınlıkla ilişkilendirilir. Yaşlılara saygı gösterilmesi, onların toplumsal hayatta özel bir yere sahip olması önemli bir kültürel özelliktir. Ancak buna rağmen Türkiye’de yaşlıların karşı karşıya kaldığı sorunların önemli bir kısmı doğrudan yaşlanmadan değil; ekonomik ve sosyal güvenlik alanındaki yetersizliklerden kaynaklanmaktadır. Pek çok yaşlı birey, bağımsız yaşamak istese bile yeterli maddi güvencesi olmadığı için çocuklarının yanında yaşamak zorunda kalmaktadır.

Bu nedenle yaşlılık çalışmalarında yalnızca biyolojik yaşa değil, yaşlı bireylerin toplumsal konumuna, irade gücüne ve yaşam tercihinine de dikkat etmek gerekir. Bu bağlamda “ihtiyar” kavramı üzerinde yeniden düşünmek önemlidir. Çünkü bu kavram yalnızca yaşlılığı değil, aynı zamanda irade sahibi olmayı da ifade etmektedir. Geleneksel toplumlarda “ihtiyar heyeti”nin sadece yaşlılardan değil, aynı zamanda sözü ve iradesi güçlü kişilerden oluşması bunun açık bir göstergesidir.

Dolayısıyla yaşlılığı yalnızca olumsuzluklarla anılan bir dönem olarak değil, gücü, tecrübeyi ve yaşama dair bilgeliği de içinde barındıran bir evre olarak değerlendirmek gerekir. Yaşlıların nasıl yaşamak istediklerini anlamaya yönelik çalışmaların artması ve geleneksel değerlerle modern yaşamın daha uyumlu biçimde buluşturulması büyük önem taşımaktadır.

Bu vesileyle hepinizi tekrar saygıyla selamlıyor, sempozyumun verimli geçmesini diliyorum. Teşekkür ederim.

Yalnız Yaşlılar ve Sunulan Hizmetler

Bülent KARAKUŞ

Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı, Engelli ve Yaşlı Hizmetleri Genel Müdürlüğü,
karakusb75@gmail.com

Değerli hocalarım, kıymetli katılımcılar hepinizi bakanlığımız ve şahsım adına saygı ve sevgiyle selamlıyorum. Bu sempozyumun hem ülkemize hem de yaşlılara yönelik hizmetlerimize olumlu yansımalarını hep birlikte görebilmeyi diliyorum.

Kısaca kendimden bahsederek başlamak gerekirse, sosyal hizmet uzmanı olmakla birlikte Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı'nda Engelli ve Yaşlı Hizmetleri Genel Müdürlüğü'nde Yaşlı Politikaları Dairesinde Şube Müdürü olarak görev yapmaktayım. Bakanlığımız kurulduktan sonra 2012 yılından bu yana bakanlıkta yaşlı birimlerinde görev yapıyorum. Öncesinde de yaşlı kuruluşlarında gerek sosyal hizmet uzmanı olarak gerek yönetici olarak çalıştım. Konu ile ilgili çeşitli yayın ve eğitim çalışmalarım bulunmakta olup aynı zamanda Sağlık Bilimleri Üniversitesi'nde dışarıdan öğretim görevlisi olarak görev yapıyorum.

Bugün sunumumda daha çok yaşlılara yönelik ve özellikle de yalnız yaşayan yaşlılara yönelik hizmetlerimizden bahsedeceğim. Onun öncesinde biraz verilerden bahsederek ardından hizmetlerimizi ele almayı düşünüyorum.

Yaşlılık birçok açıdan değerlendirilebilecek bir olgudur. Bu anlamda tanımlaması da farklılıklar gösterebilmektedir. Ancak kolaylık sağlaması ve ortak bir kanaate varılması açısından biyolojik yaşlılık dediğimiz, insanın doğumundan bulunduğu yıla kadar geçen kronolojik süreyi ifade eden yaşlılık tanımını kullanabiliriz. Bu anlamda dünyada ağırlıklı olarak kabul gören Dünya Sağlık Örgütü'nün belirlemiş olduğu yaşlılık sınırı 65 yaştır. Bununla birlikte Birleşmiş Milletler ve bazı ülkelerin 60 yaşı dikkate aldığını, bazı gelişmiş ülkelerin ise 65 yaştan da üzerini yaşlılık sınırı olarak belirlediğini bilmekte fayda var.

Ayrıca 65 yaş üzeri grup homojen bir grup değildir. Kendi içerisinde psikosos-

yal, ekonomik ve kültürel açıdan farklılıklar göstermektedir. Bu anlamda bu grubu şöylece üçe ayırmak mümkündür: genç yaşlılık dediğimiz 65–74 yaş arası, orta yaşlılık dediğimiz 75–84 yaş arası ve ileri yaşlılık dediğimiz 85 yaş üzeri. Bu yaş gruplarının her birinin kendine özgü ihtiyaçlarının olabileceğini gözden kaçırmak gerekir.

Dünya Sağlık Örgütü toplumları da yaşlılık açısından dört sınıfa ayırmaktadır. Birincisi genç toplumlar; 65 yaş üzeri nüfus oranının %4'ten az olduğu toplumlardır. İkinci grup erişkin toplumlar; yaşlı nüfus oranının %4 ile %7 arasında olduğu toplumlardır. Üçüncü grup yaşlı toplumlar; yaşlı nüfus oranının %7 ile %10 arasında olan toplumlardır. Son grup ise çok yaşlı toplumlar; %10'un üzerinde yaşlı nüfus oranına sahip toplumlardır. Türkiye artık yaşlı toplum sınıfında yer almakta, hatta çok yaşlı toplum sınıfına geçiş yapmış durumdadır.

Dünyaya baktığımız zaman yaşlılığın özellikle gelişmiş ülkeler başta olmak üzere giderek yayıldığını görüyoruz. Avrupa ülkeleri, Japonya ve Amerika gibi ülkelerde yaşlılık oranı %20'nin üzerindedir. Bunun ardından diğer Asya ve Afrika ülkeleri gelmektedir. Dünya genelinde yaşlılık oranı yaklaşık %10 civarındadır. Bu anlamda dünyanın da yaşlı toplumlar sınıfında olduğunu söylemek mümkündür. Bu gidişatın gelecekte de devam edeceği öngörülmektedir. 2030 yılında dünyada yaşlı oranının %11'e, 2080 yılında ise %20'ye ulaşması beklenmektedir. Yani dünya genelinde her beş kişiden birinin yaşlı olacağı öngörülmektedir.

Türkiye'de yaşlı oranı dünya ortalamasıyla paralel seyretmektedir. Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK) 2024 yılı verilerine göre Türkiye'de yaşlı oranı %10,2'dir ve bu oranla Türkiye dünyada 66. sıradadır. Türkiye nüfusu 85 milyon 372 bindir ve Türkiye nüfus büyüklüğü açısından dünyada 18. sıradadır. Ortalama yaşam süresi 77,5 yıldır. Yaşlı nüfus gruplarına baktığımızda 85 yaş üzeri yaklaşık 689 bin kişi, 80–84 yaş arası 900 bin kişi, 75–79 yaş arası 1,5 milyon kişidir. Yaşlı grup içinde yaş grubu düştükçe sayı artmaktadır. Yaşlı nüfus oranı (%10,2) içerisinde kadın nüfusunun erkek nüfusundan daha fazla olduğu görülmektedir. Kadınlar hem daha uzun yaşamakta hem de yaşlı nüfus içerisinde daha ağırlıklı yer almaktadır.

Türkiye'de yalnız yaşayan yaşlı oranı %12,4'tür. Erkeklerde yalnız yaşama oranı %12,2 iken kadınlarda %27'dir. Yani her dört yaşlı kadından biri yalnız yaşamaktadır. Türkiye'de her dört haneden birinde yaşlı bulunmaktadır ve yaklaşık 1 milyon 690 bin yalnız yaşayan yaşlı vardır.

Yaşlıların yaşam koşullarına ilişkin veriler de önemlidir. Tek başına yolculuk yapabilen yaşlı oranı %76, telefon kullanabilen %85, parasal işlerini kendisi yapabilen %74, alışverişini yapabilen %55, internet kullanan yaşlı oranı ise %36'dır. İnternet kullanım oranı düşük olmakla birlikte son yıllarda hızla artmaktadır. Mutlu olduğunu beyan eden yaşlıların oranı %57'dir ve mutluluk kaynağı olarak çoğunlukla aile gösterilmektedir.

Yaşlıların nerede yaşamak istedikleri sorulduğunda çoğunluğun kendi evinde yakınlarıyla yaşamayı tercih ettiği görülmektedir. Huzurevinde kalmak isteyenlerin oranı oldukça düşüktür. Evde bakım hizmeti almak isteyenlerin oranı %31'dir. Çocukları tarafından bakılmak isteyen yaşlı oranı ise oldukça yüksektir.

Türkiye'de yaşlı nüfus oranının 2030 yılında %13'e ulaşması, ilerleyen yıllarda

ise daha da artması beklenmektedir. Gelecekte Türkiye’de her dört kişiden birinin yaşlı olabileceği öngörülmektedir.

Kaçınılmaz olan bu yaşlanma sürecinde ihtiyaç duyulan hizmetlerin nasıl karşılanacağı önemlidir. Bakanlık olarak yaşlılara yönelik hizmetlerimiz bütün yaşlı gruplarını kapsamaktadır ancak bununla birlikte hizmetlerin birçoğu yalnız yaşayan ve ihtiyaç içerisindeki yaşlılara yöneliktir.

Bakım hizmetleri huzurevleri ve yaşlı bakım merkezleri aracılığıyla yürütülmektedir. Bu merkezlerden yararlanma koşullarından biri de sosyal gereksinimdir ve bu gereksinim çoğunlukla yalnızlıktan kaynaklanmaktadır. Ülkemizde 168 huzurevinde 14.600 yaşlıya bakım hizmeti sunulmakta, özel kuruluşlarda da hizmet verilmektedir.

Gündüzlü bakım hizmetleri kapsamında yaşlıların gündüz vakit geçirebilecekleri, sosyal etkileşim kurabilecekleri ve ihtiyaç duydukları hizmetleri alabilecekleri merkezler bulunmaktadır. Bu merkezlerin sayısı artırılmaktadır. Yaşlı destek programıyla (YADES) yerel yönetimlerin evde bakım ve gündüzlü hizmet çalışmalarına bütçe desteği verilmektedir.

Yaşlıların toplumsal yaşama katılımını desteklemek amacıyla indirimli ve ücretsiz seyahat hizmeti sağlanmaktadır. Bu kapsamda 65 yaş üzeri bireyler şehir içi toplu taşımadan ücretsiz yararlanabilmektedir. Bakanlığımız tarafından bu hizmet için her ay ulaştırma araçlarına maddi kaynak aktarılmaktadır.

Son yıllarda önemli yenilikçi uygulamalardan biri de tazelenme üniversiteleridir. Bu programlar 60 yaş üzeri bireylere eğitim imkânı sunmakta ve sosyalleşme ortamı oluşturmaktadır. Hayat boyu öğrenme kapsamında yürütülen bu programlar aktif ve sağlıklı yaşlanma politikasının bir parçasıdır. Ülkemizde 26 tazelenme üniversitesi bulunmaktadır ve binlerce yaşlı bu hizmetten yararlanmıştır. Tazelenme üniversiteleri ve üçüncü yaş üniversitelerinin de çıkış noktasını oluşturan üçüncü yaş teorisine göre yaşam dört döneme ayrılmaktadır. Birinci dönem doğumdan gençliğe kadar olan bakım ve eğitim açısından bağımlı dönemdir. İkinci dönem yetişkinliğe denk gelen ve ebeveynlikle çalışma hayatı açısından sorumluluk dönemidir. Üçüncü dönem ise 60 yaş sonrasını kapsayan, bireyin sorumluluklarının azaldığı ve kendini gerçekleştirmeye yöneldiği emeklilik dönemidir. Bu dönemde turizm, eğitim ve kişisel gelişim gibi kişinin kendini gerçekleştirmeye yönelik faaliyetleri öne çıkmaktadır. Dördüncü dönem ise yaşam sonu dönemi olup sağlık ve bakım sorunlarının had safhada olduğu bir bağımlılık dönemidir.

Süre sınırlı olduğu için diğer hizmetlere değinmiyorum. Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığımızın ve Engelli ve Yaşlı Hizmetleri Genel Müdürlüğümüzün web sayfasından bu ve diğer hizmetlere ilişkin bilgilere ulaşmak mümkündür.

Bu anlamlı sempozyuma davet ettiğiniz için teşekkür ediyor, sempozyumda ele alınan konuların ve sunulan bilgilerin konuyla ilgili çalışmalara katkısı olmasını diliyorum.

Yaşlı Yetişkinlerde Yalnızlık ve Etkileri

Doç. Dr. Serap BAYRAM

Düzce Üniversitesi
Sağlık Bilimleri Yüksekokulu

Öz

Bu çalışma, yaşlı bireylerde yalnızlık olgusunu çok boyutlu bir bakış açısıyla ele almakta; yalnızlığın psikososyal, nörobiyolojik, toplumsal ve politik boyutlarını incelemektedir. Literatür taraması temelinde hazırlanan çalışmada, yalnızlığın sadece bireysel bir duygu durumu değil, aynı zamanda kronik stres, nöroinflamasyon ve bilişsel gerileme gibi biyolojik süreçlerle ilişkili olduğu vurgulanmaktadır. Ayrıca, kentsel yaşamın, toplumsal parçalanmanın ve yetersiz politika yaklaşımlarının yalnızlığı derinleştirdiği belirtilmiştir. Çalışmada yalnızlığın değerlendirilmesinde kullanılan ölçekler (örneğin UCLA ve SELSA-S) açıklanmış; bireysel, topluluk temelli ve politika düzeyinde çözüm önerileri sunulmuştur. Sonuç olarak, yaşlılıkta yalnızlığın giderilmesi yalnızca psikolojik bir iyilik hali değil, aynı zamanda halk sağlığı ve sosyal kapsayıcılık açısından da stratejik bir gereklilik olarak değerlendirilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Yalnızlık, Yaşlılık, Sosyal İzolasyon, Halk Sağlığı, Müdahale Stratejileri

Abstract

This study examines the phenomenon of loneliness among older adults from a multidimensional perspective, addressing its psychosocial, neurobiological, social, and policy-related dimensions. Based on an extensive literature review, it emphasizes that loneliness is not merely an emotional state but a chronic stressor linked to neuroinflammation, cognitive decline, and deteri-

orating health. The study discusses how urbanization, social fragmentation, and insufficient policy frameworks exacerbate loneliness. Commonly used assessment tools, such as the UCLA and SELSA-S scales, are introduced, and individual, community-based, and policy-level interventions are proposed. In conclusion, combating loneliness in later life is viewed not only as a matter of psychological well-being but also as a strategic priority for public health and social inclusion.

Keywords: Loneliness, Aging, Social Isolation, Public Health, Intervention Strategies

GİRİŞ

Yaşlanma süreci, hayatın doğal bir parçasıdır ve beraberinde birçok fiziksel, psikolojik ve sosyal değişikliği getirir. Bu değişikliklerden biri de yalnızlık duygusudur. Yaşlılıkta yalnızlık, küresel ölçekte yükselen bir halk sağlığı sorunu olup, bireysel deneyimlerin ötesinde karmaşık psikososyal, nörobiyolojik ve sosyopolitik faktörlerin kesişiminde yer almaktadır.¹ Yüksek gelirli ülkelerde, 60 yaş üstü yaklaşık her 4 kişiden 1'i bir tür yalnızlık deneyimlemektedir.² Yalnızlık her yaş grubunda her zamankinden daha yaygın olup, 20.000 ABD yetişkin üzerinde yapılan CIGNA 2018 çalışmasına göre katılımcıların yaklaşık yarısı (%46) bazen/her zaman yalnız hissettiğini belirtmiştir. Batı Avrupa'da, 60 yaş ve üzeri kişiler arasında yalnızlığın ortalama yaygınlığı %8,7 bildirilmektedir.³

Çevreden, sosyal çevrelerden ve sevdiklerinden izole olma duygusu olarak tanımlanan yalnızlık, sadece psikolojik bir rahatsızlık olmakla kalmayıp, fiziksel sağlığı da ciddi şekilde etkileyebilir. Bu makalede, yalnızlık olgusu sadece bir duygu durumu olarak değil, kronik bir stresör olarak ele alınmakta, yaşlı bireylerin sağlığı üzerindeki etkileri detaylandırılmakta ve aynı zamanda modern toplum yapılarının bu sorunu nasıl ele aldığı tartışılmaktadır. Son olarak, yalnızlıkla mücadele için kişisel dirençlilik (resilience), topluluk temelli müdahaleler ve politika düzeyinde stratejiler önerilmektedir.

YALNIZLIK

Yaşlılık, insan hayatının doğal bir evresi olmakla birlikte, beraberinde getirdiği fiziksel kısıtlılıklar, sosyal çevre daralması ve rol kayıpları nedeniyle yal-

¹ Pamela Qualter vd., *Tackling Loneliness Evidence Review* (London: Department for Digital, Culture, Media and Sport, 2022).

² National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine, *Social Isolation and Loneliness in Older Adults* (Washington, DC: The National Academies Press, 2020).

³ Daniel L. Surkalim vd., "The Prevalence of Loneliness Across 113 Countries: Systematic Review and Meta-Analysis," *BMJ* 376 (2022): 5.

nızlık duygusunun en yoğun yaşandığı dönemlerden biridir. Yalnızlık, sosyal izolasyondan farklı olarak, bireyin arzuladığı sosyal ilişkiler ile mevcut sosyal ilişkiler arasındaki algısal farktan kaynaklanan öznel bir duygu durumudur.⁴ Yalnızlık ile ilgili çalışmalarda, başkaları ile gerçekleştirdiği temasların sıklığından çok, kalitesinin analizi gereklidir. Bir kişi geniş bir sosyal çevreye sahip olmasına rağmen kendini yalnız hissedebilirken, bir diğeri kısıtlı bir sosyal çevreye sahip olmasına rağmen yalnız hissetmeyebilir.⁵ Yalnızlık, “kimsenin beni gerçekten anlamadığı” veya “ait hissetmediğim” şeklinde tezahür eden bir niteliksel tatminsizlik durumudur. Sosyal izolasyon ise nesnel bir durumdur. Bireyin fiziksel olarak sosyal ilişkilerden ve etkileşimlerden yoksun olmasıdır. Ölçülebilir ve gözlemlenebilir. Örneğin, bir kişinin kaç arkadaşı olduğu, ne sıklıkta sosyal etkinliklere katıldığı veya kaç kişiyle yaşadığı sosyal izolasyonun bir göstergesidir. Bir kişi izole olabilir, ancak bu durum onu mutlaka yalnız yapmaz. Yalnızlık bir duygu, sosyal izolasyon ise bir davranıştır.⁶

Yalnızlık, tek tip bir deneyim değildir. Yaşlılıkta hem duygusal hem de sosyal yalnızlık yaşanabilir. Duygusal yalnızlık daha çok yakın ilişkilerin kalitesiyle ilişkilidir. Bu, özellikle eş, hayat arkadaşı veya yakın bir aile üyesi gibi “birincil” bir ilişkinin kaybıyla ortaya çıkar. Duygusal yalnızlık, derin bir boşluk, kayıp ve anlaşılamama hissi yaratır.⁷ Sosyal yalnızlık ise sosyal çevrenin niceliği ve çeşitliliğiyle ilgilidir. Emeklilik, arkadaş çevresinin azalması, taşınma veya fiziksel kısıtlılıklar nedeniyle sosyal aktivitelere katılamama gibi durumlar bu tür yalnızlığa yol açar. Kişi, bir grubun parçası olmama veya toplumdaki kopma hissi yaşar.⁸

Yalnızlık, durağan bir durum da değildir, yaşam boyu değişebilen ve farklı evrelerden geçebilen dinamik bir süreçtir. Kısa süreli yaşanan, genellikle çevre değişince veya durum normale dönen geçici yalnızlık, belirli bir durumun (ör-

⁴ Vanessa Burholt vd., “Technology-Mediated Communication in Familial Relationships: Moderated-Mediation Models of Isolation and Loneliness,” *The Gerontologist* 60, no. 7 (2020) 1203; Michelle H. Lim, Robert Eres ve Shradha Vasan, “Understanding Loneliness in the Twenty-First Century: An Update on Correlates, Risk Factors, and Potential Solutions,” *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology* 55, no. 7 (2020) 793–810.

⁵ Lim, Eres ve Vasan, “Understanding Loneliness,” 793–810; Louise C. Hawkley vd., “From social structural factors to perceptions of relationship quality and loneliness,” *The Journals of Gerontology Series B* 63, no. 6 (2008).

⁶ Centers for Disease Control and Prevention, “Health Effects of Social Isolation and Loneliness,” 2024, <https://www.cdc.gov/social-connectedness/risk-factors/index.html>.

⁷ Letitia Anne Peplau ve Daniel Perlman, “Perspectives on Loneliness,” içinde *Loneliness: A Sourcebook of Current Theory, Research and Therapy*, ed. L. Anne Peplau ve Daniel Perlman (New York: John Wiley & Sons, 1982), 4.

⁸ Aikaterini Manoli, Johanna McCarthy ve Richard Ramsey, “Estimating the Prevalence of Social and Emotional Loneliness Across the Adult Lifespan,” *Scientific Reports* 12, no. 1 (2022): 1.

neğin, evde uzun süreli yatma zorunluluğu) neden olduğu ve bu durum ortadan kalktığında hafifleyen durumsal yalnızlık ve bireyin kendini sürekli ve derinlemesine yalnız hissettiği kronik yalnızlık türlerinde olabilir. Kronik yalnızlık, genellikle bireyin kişisel özellikleriyle (örneğin, içe kapanıklık, düşük özgüven) veya kalıcı yaşam koşullarıyla (örneğin, bakımevinde yaşama) ilişkilidir. Kronik yalnızlık, en zararlı etkileri olan türdür. Kronik yalnızlık, erken ölüm oranı ve yaşlı yetişkinlerde ruh sağlığı bozuklukları ve bilişsel gerileme riskinin artmasıyla ilişkili bulunmuştur.⁹

YALNIZLIĞIN PSİKOSOSYAL, NÖROBİYOLOJİK TEMELLERİ

Fonksiyonel manyetik rezonans görüntüleme (fMRI) çalışmaları, yalnızlığın beyin aktivitesi ve yapıları üzerinde belirgin etkileri olduğunu göstermektedir. Yalnızlık hissi, beynin sosyal tehdit algılamasından sorumlu bölgelerini (örneğin, amigdala ve ön singulat korteks) aktive eden kronik bir stres kaynağıdır. Bu biyolojik tepki, paradoksal olarak bireyin daha fazla sosyal etkileşimden kaçınmasına neden olabilir. Bu durum, sosyal etkileşimlerden daha az zevk alınmasına ve sosyal motivasyonun azalmasına yol açabilir.¹⁰

1. NÖROBİYOLOJİK MEKANİZMALAR

Kronik yalnızlık, vücudun stres tepkisini yöneten hipotalamus-hipofiz-adrenal (HPA) eksenini sürekli olarak uyarır. Bu durum, kortizol gibi stres hormonlarının kronik olarak yüksek seviyelerde kalmasına neden olur. Yüksek kortizol seviyeleri, nöroinflamasyona ve beyin hücrelerinde hasara yol açarak bilişsel gerilemeyi hızlandırır.¹¹ Nöroinflamasyon, özellikle hipokampus (hafıza merkezi) ve prefrontal korteks (yürütücü işlevler) gibi bölgelerde sinirsel bağlantıları zayıflatır. Bu, hafıza kaybı, dikkat eksikliği ve karar verme yeteneğinde azalmaya yol açarak demans riskini artırır.

Yüksek kortizol seviyeleri, uyku-uyanıklık döngüsünü düzenleyen melatonin hormonunun üretimini baskılayabilir. Ayrıca, yalnızlık hissiyle gelen artan

⁹ Mark Ward vd., “Mortality risk associated with combinations of loneliness and social isolation. Findings from The Irish Longitudinal Study on Ageing (TILDA),” *Age and Ageing* 50, no. 4 (2021): 1332.

¹⁰ John T. Cacioppo vd., “Loneliness as a Specific Risk Factor for Depressive Symptoms: Cross-Sectional and Longitudinal Analyses,” *Psychology and Aging* 21, no. 1 (2006): 142.

¹¹ John T. Cacioppo ve Louise C. Hawkley, “Perceived social isolation and cognition,” *Trends in Cognitive Sciences* 13, no. 10 (2009); John T. Cacioppo, Stephanie Cacioppo ve Dorret I. Boomsma, “Evolutionary Mechanisms for Loneliness,” *Cognition & Emotion* 28 (2014): 6.

anksiyete ve stres, beynin rahatlamasını zorlaştırarak uykusuzluğa neden olur.¹²

Kronik stres, sitokin adı verilen pro-enflamatuar moleküllerin üretimini artırır. Bu durum, bağışıklık sistemini zayıflatarak yaşlı bireyleri enfeksiyonlara, otoimmün hastalıklara ve kansere karşı daha savunmasız hale getirir.¹³ Yalnızlık riski, kalıtsal bir özelliktir ve değişkenliği kısmen genetik yatkınlıkla açıklanmaktadır.¹⁴

2. SOSYAL İLİŞKİLERİN FONKSİYONEL KAYBI

Yaşlılıkta yalnızlığın birincil nedeni, sosyal ilişkilerin yapısal ve fonksiyonel kaybıdır. Emeklilik, iş hayatındaki sosyal ağların sona ermesine neden olurken, eş kaybı veya arkadaş çevresinin daralması, bireyin duygusal destek ve aidiyet ihtiyaçlarını karşılayacak temel fonksiyonel ilişkilerin ortadan kalkması anlamına gelir. Yalnızlığa ilişkin güncel modeller, cinsiyet, eğitim, gelir, servet ve yaş gibi bireysel risk faktörleriyle etkileşime giren medeni durum, gelir veya sağlıktaki değişiklikler gibi tetikleyicileri olan yalnızlığı vurgulamaktadır.¹⁵ Daha düşük eğitim ve gelir düzeyine sahip kadınlar daha sık veya daha yüksek seviyelerde yalnızlık yaşadıklarını bildirmişlerdir.¹⁶ Sosyal olarak yoksun olan veya düşük sosyoekonomik koşullarda yaşayan hem erkeklerin hem de kadınların yoğun yalnızlık yaşama riski daha yüksektir.¹⁷ Medeni durum yalnızlığa karşı önemli bir koruyucu faktör olarak tanımlanmıştır; birliktelikleri, evlilikleri ve beraber yaşamaları olan kişiler daha düşük seviyelerde yalnızlık bildir-

¹² Nancy J. Donovan ve Dan Blazer, “Social Isolation and Loneliness in Older Adults: Review and Commentary of a National Academies Report,” *The American Journal of Geriatric Psychiatry* 28, no. 12 (2020): 1238.

¹³ Steve W. Cole vd., “Social Regulation of Gene Expression in Human Leukocytes,” *Genome Biology* 8, no. 9 (2007): S87.

¹⁴ Abdel Abdellaoui vd., “Phenome-wide investigation of health outcomes associated with genetic predisposition to loneliness,” *Human Molecular Genetics* 28, no. 22 (2019): 3854; Timothy Matthews vd., “Social Isolation, Loneliness and Depression in Young Adulthood: A Behavioural Genetic Analysis,” *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology* 51, no. 3 (2016): 344.

¹⁵ Lena Dahlberg vd., “A Systematic Review of Longitudinal Risk Factors for Loneliness in Older Adults,” *Aging & Mental Health* 26, no. 2 (2022): 225; Qualter vd., *Tackling Loneliness Evidence Review*.

¹⁶ Lim, Eres ve Vasan, “Understanding Loneliness,” 793–810; Heidi Ormstad vd., “Personality Traits and the Risk of Becoming Lonely in Old Age: A 5-Year Follow-Up Study,” *Health and Quality of Life Outcomes* 18, no. 1 (2020): 2.

¹⁷ Christina R. Victor ve Jitka Pikhartova, “Lonely Places or Lonely People? Investigating the Relationship Between Loneliness and Place of Residence,” *BMC Public Health* 20, no. 1 (2020): 1.

mişlerdir.¹⁸ Dulluk, emeklilik ve kronik hastalıklar sırasında yalnızlığın arttığı da belirtilmiştir.¹⁹ Algılanan sağlık, depresyon ve ağrı, yalnızlıkla da bağlantılı olan sağlık faktörleridir.²⁰

TOPLUMSAL VE POLİTİK BOYUTLAR

Yalnızlık, bireysel bir sorun olmanın ötesinde, modern toplumun yapısal özellikleri tarafından beslenen bir olgudur.

1. KENTSEL YAŞAM VE TOPLUMSAL PARÇALANMA

Sanayileşme ve kentleşme, geniş aile yapısından çekirdek aileye, hatta bireyselleşmiş yaşama geçişi hızlandırmıştır. Bu durum, geleneksel sosyal destek ağlarını (komşuluk, mahalle dayanışması) zayıflatarak yaşlı bireylerin sosyal çevrelerini daraltır. Tekil konutlarda yaşayan, toplu taşıma veya kamusal alanlara erişimi sınırlı olan yaşlılar için yalnızlık kaçınılmaz bir sorun haline gelebilmektedir.²¹

Kentleşmenin fiziksel çevre ile yalnızlık arasında ilişkisi olduğuna dair çalışmalar da mevcuttur: Örneğin, yoğun nüfus, sosyal kapsayıcılığın azalması ve yeşil alan eksikliği gibi kentleşme parametreleri ile yalnızlık arasında doğrusal ilişki bulgulamıştır.²² Ayrıca, kentleşmiş alanda yaşayan yaşlı yetişkinlerde sosyal izolasyon/yalnızlık riskinin yükseldiğini gösteren araştırmalar vardır.²³ Bu nedenlerle tekil konutlarda yaşayan, toplu taşıma ya da kamusal alanlara erişimi sınırlı olan yaşlılar için yalnızlık kaçınılmaz bir sorun haline gelebilmektedir.

¹⁸ Jiska Cohen-Mansfield vd., “Correlates and Predictors of Loneliness in Older Adults: A Review of Quantitative Results Informed by Qualitative Insights,” *International Psychogeriatrics* 28, no. 4 (2016); Hui Liu vd., “Marital Status Differences in Loneliness Among Older Americans During the COVID-19 Pandemic,” *Population Research and Policy Review* 42, no. 5 (2023): 74.

¹⁹ Lim, Eres ve Vasan, “Understanding Loneliness,” 793–810.

²⁰ Dahlberg vd., “A Systematic Review,” 225; Serap Bayram vd., “Loneliness and Depression Among Turkish Community-Dwelling Older Adults During the COVID-19 Pandemic,” *European Journal of Geriatrics and Gerontology* 5, no. 2 (2023): 152.

²¹ World Health Organization, *Global age-friendly cities: A guide* (Geneva: World Health Organization, 2007), 21.

²² Ryan Hammoud vd., “Lonely in a crowd: investigating the association between overcrowding and loneliness using smartphone technologies,” *Scientific Reports* 11, no. 1 (2021): 9.

²³ Julianne Holt-Lunstad, “The Major Health Implications of Social Connection,” *Current Directions in Psychological Science* 30, no. 3 (2021): 257.

2. POLİTİKA VE YETERSİZ DESTEK MEKANİZMALARI

Birçok ülkede yaşlılık politikaları, genellikle sağlık hizmetleri ve sosyal güvenlik üzerine odaklanmıştır. Ancak, yaşlıların sosyal katılımını ve toplumsal entegrasyonunu teşvik eden kapsamlı politikalar yetersiz kalmaktadır. Şehir planlamasında yaşlıların ihtiyaçlarına uygun kamusal alanlar, yürüyüş yolları ve sosyal merkezlerin oluşturulması yalnızlıkla mücadele için kritik öneme sahiptir.²⁴ Yaşlılara yönelik dijital beceri eğitimleri, onların dijital çağda iletişim kurmalarını ve sosyal ağlara erişimlerini kolaylaştırabilir.²⁵

YALNIZLIĞIN DEĞERLENDİRİLMESİ

ÖZ BİLDİRİM ÖLÇEKLERİ

Yalnızlık, psikoloji ve sosyal bilimlerde sıklıkla çalışılan ve değerlendirilen karmaşık bir duygusal durumdur. Bu durumun değerlendirilmesinde genellikle öz-bildirim ölçekleri (kendini raporlama envanterleri) en yaygın kullanılan metodolojik araçlardır.

1. UCLA YALNIZLIK ÖLÇEĞİ (UCLA LONELINESS SCALE- UCLA-LS)

Yalnızlık araştırmalarında küresel çapta en çok kullanılan ve en bilinen araçtır. Bireylerin sosyal ilişkilerindeki niceliksel veya niteliksel yetersizlik hissinden kaynaklanan yalnızlık duygusunu tek bir boyut üzerinden ölçmeyi hedefler. Orijinal Form (UCLA-LS) ilk olarak 1978 yılında Russell ve ark. tarafından geliştirilmiştir.²⁶ Genellikle 20 maddeden oluşur ve Likert tipi 4 dereceli puanlama sistemine sahiptir. Puan arttıkça yalnızlık düzeyi artar. Orijinal ölçeğin uzunluğu nedeniyle daha pratik olması amacıyla geliştirilmiş farklı versiyonları da mevcuttur (Örneğin, UCLA Yalnızlık Ölçeği-6 Maddeli Kısa Formu).

2. YETİŞKİNLER İÇİN SOSYAL VE DUYGUSAL YALNIZLIK ÖLÇEĞİ (SOCIAL AND EMOTIONAL LONELINESS SCALE FOR ADULTS- SELSA-S)

Yalnızlığı daha spesifik boyutlarda ele alarak sadece genel bir duygu durumu yerine, yalnızlığı (sosyal yetersizlik) ve duygusal yalnızlığı (yakın, derin

²⁴ World Health Organization, *Social isolation and loneliness among older people: Advocacy brief* (Geneva: World Health Organization, 2021), 10.

²⁵ Vivian Welch vd., “Digital interventions to reduce social isolation and loneliness in older adults: an evidence and gap map,” *Campbell Systematic Reviews* 19, no. 4 (2023): 2.

²⁶ Dan Russell, Letitia A. Peplau ve Carolyn E. Cutrona, “The Revised UCLA Loneliness Scale: Concurrent and Discriminant Validity Evidence,” *Journal of Personality and Social Psychology* 39, no. 3 (1980): 472.

ilişkilerin eksikliği) alt boyutlarda değerlendirmeyi amaçlar. Bu yaklaşım, yalnızlığın farklı türlerini ayırt etmeye yardımcı olur. Genellikle romantik yalnızlık, ailesel yalnızlık ve sosyal yalnızlık gibi alt boyutlara sahiptir.²⁷

NİTELİKSEL YÖNTEMLER

Yalnızlık duygusunun derinliğini, bağlamını ve bireysel deneyimini anlamak için kullanılır. Anketlerin sayısal verileri yerine, bireylerin yalnızlık algılarını, nedenlerini ve etkilerini kendi kelimeleriyle ifade etmelerine olanak tanır. Yarı yapılandırılmış veya yapılandırılmamış görüşmelerle bireyin yalnızlık deneyimini ayrıntılı olarak inceleyen derinlemesine görüşmeler ve belirli bir konu etrafında birden fazla kişiyle yapılan odak grup görüşmeleri ile ortak deneyimler ve farklı bakış açıları toplanır. Yalnızlığın bireysel deneyimlerini niteliksel olarak inceleyen ve görüşme temelli analizler sunulmuştur.²⁸

DAVRANIŞSAL GÖZLEM VE KAYIT

Yalnızlık, yalnızca öznel bir duygu değil, aynı zamanda bireyin sosyal etkileşim örüntüleriyle de gözlemlenebilir bir olgudur. Davranışsal gözlem ve kayıt yöntemleri, bireyin sosyal etkileşim sıklığı ve kalitesini analiz ederek yalnızlığın dolaylı göstergelerini ortaya koyar. Sosyal ağ analizi, bireyin sosyal çevresinin büyüklüğü, yoğunluğu ve yapısını haritalandırmak için kullanılır.²⁹ Ayrıca gözlem çizelgeleri aracılığıyla, bireylerin farklı sosyal ortamlarda etkileşim kurma sıklığı ve süresi ölçülerek sosyal bağlılık düzeyi değerlendirilebilir.³⁰

FİZYOLOJİK ÖLÇÜMLER

Yalnızlığın stres ve sağlık üzerindeki etkilerini anlamak amacıyla kullanılan araçlardır. Yalnızlığın subjektif bir duygu olmasının ötesinde, fizyolojik ve biyolojik sonuçlarını incelemeye odaklanır. Stres hormonu olan kortizolün tükürükten veya kandan ölçümü uzun süreli stres ve sosyal izolasyonun etkilerini değerlendirmek için yararlıdır. Ayrıca yalnızlığın inflamasyon (iltihaplanma)

²⁷ Enrico DiTommaso, Cyndi Brannen ve Lisa A. Best, "Measurement and Validity Characteristics of the Short Version of the Social and Emotional Loneliness Scale for Adults," *Educational and Psychological Measurement* 64, no. 1 (2004): 100.

²⁸ Jessica Rees vd., "Qualitative exploration of the lived experiences of loneliness in later life to inform technology development," *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-Being* 19, no. 1 (2024): 2.

²⁹ John T. Cacioppo, James H. Fowler ve Nicholas A. Christakis, "Alone in the crowd: The structure and spread of loneliness in a large social network," *Journal of Personality and Social Psychology* 97, sy. 6 (2009): 977.

³⁰ Erin York Cornwell ve Linda J. Waite, "Social Disconnectedness, Perceived Isolation, and Health Among Older Adults," *Journal of Health and Social Behavior* 50, no. 1 (2009): 36.

süreçleri üzerindeki etkilerini incelemek için kan örneklerinde belirli bağışıklık sistemi belirteçleri (örneğin sitokinler) ölçülebilir.³¹

MÜDAHALE VE ÇÖZÜM ÖNERİLERİ

Yaşlılıkta yalnızlık, fiziksel ve psikolojik sağlığı tehdit eden karmaşık bir sorundur. Bu sorunla mücadele etmek, bireysel, toplumsal ve politika düzeyinde bütünleşik bir yaklaşım gerektirir. Bilimsel araştırmalar, yalnızlığın azaltılmasına yönelik kanıta dayalı ve etkili stratejiler sunmaktadır.

1. BİREYSEL MÜDAHALE YÖNTEMLERİ

Bu yöntemler, yaşlı bireyin kendi yalnızlık duygusuyla başa çıkmasına odaklanır.

Psikososyal Becerileri Geliştirmek: Yaşlılıkta yalnızlık, bireyin algılarına ve düşünce kalıplarına derinlemesine bağlı olan karmaşık bir duygudur. Bu nedenle, yalnızlıkla mücadelede bilişsel davranışçı terapi (BDT), temel bir strateji olarak öne çıkmaktadır. BDT, yalnızlık duygusuna yol açan olumsuz düşünceleri ve davranışları hedef alarak bireyin sosyal ilişkilerini iyileştirmeyi amaçlayan, kanıta dayalı bir psikoterapi yöntemidir.

BDT, düşüncelerimiz, duygularımız ve davranışlarımız arasında bir bağ olduğunu varsayar. Bireyler, yalnızlıkla ilgili olumsuz düşünce kalıplarına (örneğin, “Kimse benimle konuşmak istemiyor,” “Ben sıkıcı biriyim.”) sahip olduklarında, bu düşünceler yalnızlık hissini pekiştirir ve sosyal etkileşimden kaçınma gibi davranışlara yol açar. BDT, bu döngüyü kırarak bireyin daha sağlıklı düşünce ve davranış kalıpları geliştirmesine yardımcı olur. Masi ve arkadaşları tarafından yapılan bir meta-analiz, yalnızlıkla mücadele için geliştirilen çeşitli müdahaleleri incelemiştir.³² Bu çalışma, BDT temelli yaklaşımların, sosyal beceri eğitimleri ve grup terapileri gibi diğer yöntemlere kıyasla yalnızlık hissini azaltmada en etkili müdahale olduğunu bulmuştur. Cacioppo ve Hawkey, yalnızlığın bilişsel etkileri üzerine yaptıkları araştırmalarda, kronik yalnızlığın beyin fonksiyonlarını nasıl etkilediğini ve BDT gibi yöntemlerin bu olumsuz döngüyü kırmaya nasıl yardımcı olabileceğini açıklamışlardır.³³ Smith ve ar-

³¹ John T. Cacioppo vd., “The neuroendocrinology of social isolation,” *Annual Review of Psychology* 66 (2015): 742.

³² Christopher M. Masi vd., “A Meta-Analysis of Interventions to Reduce Loneliness,” *Personality and Social Psychology Review* 15, no. 3 (2011): 219.

³³ John T. Cacioppo ve Louise C. Hawkey, “Perceived social isolation and cognition” *Trends in Cognitive Sciences* 13, sy. 10 (2009): 447–454.

kadaşları bilişsel işlev, depresyon ve kaygı düzeyleri kontrol edildikten sonra, BDT'yi tamamlayan yaşlı bireylerin yalnızlık düzeylerinde anlamlı bir azalma olduğunu göstermiştir.³⁴

Amaç ve Anlam Odaklı Aktiviteler: Yaşlı bireylerin bir amaca hizmet etme hissi edinmesi, yalnızlık duygusunu azaltır. Gönüllü çalışmalar, hobi grupları, kurslar veya nesiller arası projeler (yaşlıların gençlere rehberlik etmesi gibi) bireyin topluma katkı sağladığını hissetmesini ve yeni sosyal çevreler edinmesini sağlar. Bu tür aktiviteler, yaşlıların yaşama bağlılığını (engagement in life) ve öz saygısını artırır.³⁵

Evcil Hayvan Edinme: Yapılan birçok çalışma, evcil hayvan sahibi olmanın yaşlı bireylerin yalnızlık hissini önemli ölçüde azalttığını ortaya koymuştur. Bir hayvanla kurulan duygusal bağ, koşulsuz sevgi ve yoldaşlık sağlayarak yalnızlık duygusunu hafifletebilir. Ayrıca evcil hayvanlar, yaşlıları dışarıya çıkmaya ve diğer hayvan sahipleriyle etkileşime girmeye teşvik ederek sosyal izolasyonu da azaltır.³⁶ Evcil hayvan sahipliğinin yaşlı yetişkinlerde yalnızlık hissini azalttığını ve sosyal destek ile etkileşimi artırdığı gösterilmektedir.³⁷ Bir hayvana bakma sorumluluğu, yaşlı bireyin yaşamına bir amaç ve düzen katar. Hayvanın beslenme, gezdirilme ve bakılma ihtiyaçları, günlük rutinler oluşturur ve bireyin yaşama karşı motivasyonunu artırır. Bu amaç duygusu, yaşlılığın getirebileceği atalet ve anlamsızlık hisleriyle mücadele etmede kritik bir rol oynar.

2. TOPLULUK TEMELLİ MÜDAHALE YÖNTEMLERİ

Bu yöntemler, yerel düzeyde sosyal bağların güçlendirilmesine odaklanır. Holt-Lunstad gibi araştırmacılar, sosyal bağlantıların eksikliğinin ölüm riskiyle ilişkisini göstererek, yaşlıların bağımsız bir şekilde sosyal etkileşimde bulunabilmesinin ne kadar hayati olduğunu ortaya koymuştur.³⁸

³⁴ Ronald Smith vd., “Effect of Group Cognitive Behavioural Therapy on Loneliness in a Community Sample of Older Adults: A Secondary Analysis of a Randomized Controlled Trial,” *Clinical Gerontologist* 44, no. 4 (2021): 439–449.

³⁵ Ann Bowling, “Enhancing Later Life: How Older People Perceive Active Ageing?,” *Aging & Mental Health* 12, no. 3 (2008): 293–301.

³⁶ Marian R. Banks ve William A. Banks, “The Effects of Animal-Assisted Therapy on Loneliness in an Elderly Population in Long-Term Care Facilities,” *The Journals of Gerontology Series A* 57, no. 7 (2002): 428.

³⁷ Erika Friedmann vd., “Pet ownership and maintenance of cognitive function in community-residing older adults: evidence from the Baltimore Longitudinal Study of Aging (BLSA),” *Scientific Reports* 13, no. 1 (2023): 2.

³⁸ Holt-Lunstad, “The Major Health Implications,” 251–259.

Dahlberg ve McKee, topluluk temelli müdahalelerin yalnızlıkla mücadelede önemli rol oynadığını belirtmiştir.³⁹

Yaş Dostu Şehirler ve Mahalleler: Yaşlıların fiziksel olarak izole olmalarının en büyük nedenlerinden biri, yaşadıkları çevrenin sosyal etkileşime uygun olmamasıdır. Güvenli yaya yolları, dinlenme alanları ve yakındaki parklar, yaşlıların evlerinden çıkıp komşularıyla veya diğer bireylerle temas kurma olasılığını artırır. World Health Organization tarafından yayımlanan “Global Age-Friendly Cities: A Guide” raporu, bu tür fiziksel düzenlemelerin, yaşlıların sosyal katılımlarını teşvik ettiğini ve yalnızlık hissini azalttığını vurgulamaktadır.⁴⁰ Şehir planlamasında yaşlıların ihtiyaçlarının önceliklendirilmesi, onların sosyal hayata katılımını kolaylaştırır. Yürünebilir kaldırımlar, güvenli kamusal alanlar, kolay ulaşılabilir sosyal merkezler ve parklar gibi düzenlemeler, yaşlıların evlerinden çıkmalarını ve komşularıyla etkileşim kurmalarını teşvik eder.

Mahalle Temelli Destek Ağları: Komşuluk ilişkilerini canlandıran ve yaşlılar için destek grupları oluşturan programlar, yalnızlıkla mücadelede etkilidir. Gönüllü ziyaret programları, yalnız yaşayan yaşlıları düzenli olarak ziyaret ederek onlara hem sosyal destek sağlar hem de pratik konularda (alışveriş, doktor randevuları gibi) yardımcı olabilir. Bu tür ağlar, bir aidiyet ve güvenlik hissi oluşturur.⁴¹

Nesiller Arası Programlar: Nesiller arası programlar, farklı yaş gruplarını bir araya getirerek hem yaşlıların hem de gençlerin karşılıklı olarak fayda sağladığı etkileşim ortamları oluşturur. Örneğin, yaşlı bireylerin çocuklara hikâye okuması ya da gençlerin yaşlılara teknoloji desteği sağlaması gibi etkinlikler, karşılıklı saygı, anlayış ve empatiye dayalı güçlü sosyal bağların gelişmesine katkı sağlar.⁴²

3. POLİTİKA DÜZEYİNDE MÜDAHALE YÖNTEMLERİ

Bu yöntemler, yalnızlığı ulusal ve yerel düzeyde ele alan stratejik yaklaşımlardır.

Ulusal Yalnızlık Stratejileri: Yalnızlığı bir halk sağlığı sorunu olarak kabul eden bazı ülkeler (örneğin, Birleşik Krallık), bu sorunla mücadele için ulusal stratejiler geliştirmektedir. Bu stratejiler genellikle, yalnızlığı önlemeye ve

³⁹ Lena Dahlberg ve Kevin J. McKee, “Living on the Edge: Social Exclusion and the Receipt of Informal Care in Older People,” *Journal of Aging Research* (2016): 2.

⁴⁰ WHO, *Global age-friendly cities*, 12.

⁴¹ Dahlberg ve McKee, “Living on the Edge.”

⁴² Matthew Kaplan vd., *Intergenerational pathways to a sustainable society* (Berlin: Springer International Publishing, 2017).

azaltmaya yönelik fonlar, koordinasyon mekanizmaları ve bilinçlendirme kampanyalarını içerir. Bu yaklaşım, yalnızlık sorununa bütüncül bir çözüm sunar.⁴³

Teknolojik Okuryazarlık ve Erişilebilirlik: Dijitalleşen dünyada sosyal hayata katılım için teknoloji giderek daha önemli hale gelmektedir. Yaşlılara yönelik ücretsiz veya uygun fiyatlı teknoloji eğitim programları ve internet erişiminin kolaylaştırılması, onların aileleri ve arkadaşlarıyla dijital platformlar üzerinden bağlantıda kalmasını sağlar. Bu sayede fiziksel kısıtlılıklar bile sosyal izolasyona yol açmaz.⁴⁴

Finansal ve Ulaşım Desteği: Yaşlı bireylerin sosyal etkinliklere katılımını teşvik etmek için ulaşım masraflarına yönelik destekler veya kamuya ait ulaşım araçlarının yaşlı dostu hale getirilmesi önemlidir. Toplu taşımanın erişilebilir ve güvenli olması, yaşlıların kendi başlarına sosyal alanlara gitme özgürlüğünü artırır ve bağımsızlık hislerini pekiştirir.

SONUÇ

Yaşlılıkta yalnızlık, küresel ölçekte yükselen ve giderek karmaşıklaşan bir sorundur. Bu sorun, sadece bireysel bir duygu durumu olmaktan öte, nörobiyolojik hasarlara yol açan, toplumsal yapıdan beslenen ve kronik bir stres kaynağı olarak ele alınmalıdır. Yaşlıların yalnızlığını gidermek, onların fiziksel ve zihinsel sağlığını korumanın yanı sıra, yaşlı dostu ve kapsayıcı bir toplum inşa etmenin de temel taşıdır. Bu makale, yalnızlıkla mücadele için çok boyutlu bir perspektif sunarak, kişisel, toplumsal ve politik düzeyde atılması gereken adımlara dikkat çekmektedir.

KAYNAKÇA

Abdellaoui, Abdel, Sandra Sanchez-Roige, Julia Sealock, Jorien L. Treur, Jessica Dennis, Pierre Fontanillas, Sarah Elson, vd. "Phenome-wide investigation of health outcomes associated with genetic predisposition to loneliness." *Human Molecular Genetics* 28, no. 22 (2019): 3853–65.

Banks, Marian R., ve William A. Banks. "The Effects of Animal-Assisted Therapy on Loneliness in an Elderly Population in Long-Term Care Facilities." *The Journals of Gerontology Series A: Biological Sciences and Medical Sciences* 57, no. 7 (2002): 428–432.

Bayram, Serap, Ezgi Özşarı, Hatice Kökpınar, Kübra Yazıcı, Yusuf Halbilir, Abdullah Ersoy, Semih Özcan, vd. "Loneliness and Depression Among Turkish Community-Dwelling

⁴³ Department for Culture, Media and Sport, *Tackling Loneliness Annual Report March 2023: The Fourth Year* (2023).

⁴⁴ Keya Sen, Gayle Prybutok ve Victor Prybutok, "The Use of Digital Technology for Social Wellbeing Reduces Social Isolation in Older Adults: A Systematic Review," *SSM - Population Health* 17 (2022): 2.

- Older Adults During the COVID-19 Pandemic." *European Journal of Geriatrics and Gerontology* 5, no. 2 (2023): 150–159. <https://doi.org/10.4274/ejgg.galenos.2023.2022-12-1>
- Bowling, Ann. "Enhancing Later Life: How Older People Perceive Active Ageing?" *Aging & Mental Health* 12, no. 3 (2008): 293–301. <https://doi.org/10.1080/13607860802120979>.
- Burholt, Vanessa, Gill Windle, Merryn Gott, ve Deborah J. Morgan. "Technology-Mediated Communication in Familial Relationships: Moderated-Mediation Models of Isolation and Loneliness." *The Gerontologist* 60, no. 7 (2020): 1202–1212.
- Cacioppo, John T., Stephanie Cacioppo, ve Dorret I. Boomsma. "Evolutionary Mechanisms for Loneliness." *Cognition & Emotion* 28 (2014): 3–21. doi:10.1080/02699931.2013.837379
- Cacioppo, John T., Stephanie Cacioppo, John P. Capitanio, ve Steven W. Cole. "The neuroendocrinology of social isolation." *Annual Review of Psychology* 66 (2015): 733–767. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010814-015240>
- Cacioppo, John T., James H. Fowler, ve Nicholas A. Christakis. "Alone in the crowd: The structure and spread of loneliness in a large social network." *Journal of Personality and Social Psychology* 97, no. 6 (2009): 977–991. <https://doi.org/10.1037/a0016076>
- Cacioppo, John T., ve Louise C. Hawkey. "Perceived social isolation and cognition." *Trends in Cognitive Sciences* 13, no. 10 (2009): 447–454.
- Cacioppo, John T., Mary Elizabeth Hughes, Linda J. Waite, Louise C. Hawkey, ve Ronald A. Thisted. "Loneliness as a Specific Risk Factor for Depressive Symptoms: Cross-Sectional and Longitudinal Analyses." *Psychology and Aging* 21, no. 1 (2006): 140–151.
- Centers for Disease Control and Prevention (CDC). "Health Effects of Social Isolation and Loneliness." 2024. <https://www.cdc.gov/social-connectedness/risk-factors/index.html>
- Cohen-Mansfield, Jiska, Haim Hazan, Yaffa Lerman, ve Vera Shalom. "Correlates and Predictors of Loneliness in Older Adults: A Review of Quantitative Results Informed by Qualitative Insights." *International Psychogeriatrics* 28, no. 4 (2016): 557–576. doi:10.1017/S1041610215001532
- Cole, Steve W., Louise C. Hawkey, Jesusa M. Arevalo, Caroline Y. Sung, Robert M. Rose, ve John T. Cacioppo. "Social Regulation of Gene Expression in Human Leukocytes." *Genome Biology* 8, no. 9 (2007): R189.
- Cornwell, Erin York, ve Linda J. Waite. "Social Disconnectedness, Perceived Isolation, and Health Among Older Adults." *Journal of Health and Social Behavior* 50, no. 1 (2009): 31–48. <https://doi.org/10.1177/002214650905000103>
- Dahlberg, Lena, Kevin J. McKee, Amanda Frank, ve Mahwish Naseer. "A Systematic Review of Longitudinal Risk Factors for Loneliness in Older Adults." *Aging & Mental Health* 26, no. 2 (2022): 225–249. doi:10.1080/13607863.2021.1876638.
- Dahlberg, Lena, ve Kevin J. McKee. "Living on the Edge: Social Exclusion and the Receipt of Informal Care in Older People." *Journal of Aging Research* (2016): 6373101.
- Department for Culture, Media and Sport (UK). *Tackling Loneliness Annual Report March 2023: The Fourth Year*. 2023. <https://www.gov.uk/government/publications/loneliness-annual-report-the-fourth-year/tackling-loneliness-annual-report-march-2023-the-fourth-year>
- DiTommaso, Enrico, Cyndi Brannen, ve Lisa A. Best. "Measurement and Validity

Characteristics of the Short Version of the Social and Emotional Loneliness Scale for Adults." *Educational and Psychological Measurement* 64, no. 1 (2004): 99–119. <https://doi.org/10.1177/0013164403258450>

- Donovan, Nancy J., ve Dan Blazer. "Social Isolation and Loneliness in Older Adults: Review and Commentary of a National Academies Report." *The American Journal of Geriatric Psychiatry* 28, no. 12 (2020): 1233–1244.
- Friedmann, Erika, Nancy R. Gee, Eleanor M. Simonsick, Melissa H. Kitner-Triolo, Barbara Resnick, Ikmat Adesanya, Lincy Koodaly, ve Merve Gurlu. "Pet ownership and maintenance of cognitive function in community-residing older adults: evidence from the Baltimore Longitudinal Study of Aging (BLSA)." *Scientific Reports* 13, no. 1 (2023): 14738.
- Hammoud, Ryan, Stefania Tognin, Ioannis Bakolis, Daniela Ivanova, Naomi Fitzpatrick, Lucie Burgess, Michael Smythe, vd. "Lonely in a crowd: investigating the association between overcrowding and loneliness using smartphone technologies." *Scientific Reports* 11, no. 1 (2021): 24134.
- Hawkey, Louise C., Mary Elizabeth Hughes, Linda J. Waite, Christopher M. Masi, Ronald A. Thisted, ve John T. Cacioppo. "From Social Structural Factors to Perceptions of Relationship Quality and Loneliness: The Chicago Health, Aging, and Social Relations Study." *The Journals of Gerontology Series B* 63, no. 6 (2008): S375–S384.
- Holt-Lunstad, Julianne. "The Major Health Implications of Social Connection." *Current Directions in Psychological Science* 30, no. 3 (2021): 251–259. <https://doi.org/10.1177/0963721421999630>
- Holt-Lunstad, Julianne, Timothy B. Smith, ve J. Bradley Layton. "Social Relationships and Mortality Risk: A Meta-Analytic Review." *PLoS Medicine* 7, no. 7 (2010): e1000316.
- Kaplan, Matthew, Mariano Sanchez, ve Jaco Hoffman. *Intergenerational pathways to a sustainable society*. Berlin: Springer International Publishing, 2017.
- Lim, Michelle H., Robert Eres, ve Shradha Vasan. "Understanding Loneliness in the Twenty-First Century: An Update on Correlates, Risk Factors, and Potential Solutions." *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology* 55, no. 7 (2020): 793–810.
- Liu, Hui, Molly Copeland, Gerald Nowak III, William J. Chopik, ve Jeewon Oh. "Marital Status Differences in Loneliness Among Older Americans During the COVID-19 Pandemic." *Population Research and Policy Review* 42, no. 5 (2023): 74.
- Manoli, Aikaterini, Johanna McCarthy, ve Richard Ramsey. "Estimating the Prevalence of Social and Emotional Loneliness Across the Adult Lifespan." *Scientific Reports* 12, no. 1 (2022): 21045.
- Masi, Christopher M., Hsi Yuan Chen, Louise C. Hawkey, ve John T. Cacioppo. "A Meta-Analysis of Interventions to Reduce Loneliness." *Personality and Social Psychology Review* 15, no. 3 (2011): 219–266.
- Matthews, Timothy, Andrea Danese, Jasmin Wertz, Candice L. Odgers, Antony Ambler, Terrie E. Moffitt, ve Louise Arseneault. "Social Isolation, Loneliness and Depression in Young Adulthood: A Behavioural Genetic Analysis." *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology* 51, no. 3 (2016): 339–348.
- National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine. *Social Isolation and Loneliness in Older Adults: Opportunities for the Health Care System*. Washington, DC: The National Academies Press, 2020. <https://www.nationalacademies.org/projects/HMD-HSP-17-25>
- Ormstad, Heidi, Grethe Eilertsen, Trond Heir, ve Leiv Sandvik. "Personality Traits and the Risk

- of Becoming Lonely in Old Age: A 5-Year Follow-Up Study." *Health and Quality of Life Outcomes* 18, no. 1 (2020): 47.
- Peplau, Letitia Anne, ve Daniel Perlman. "Perspectives on Loneliness." İçinde *Loneliness: A Sourcebook of Current Theory, Research and Therapy*, editör L. Anne Peplau ve Daniel Perlman, 1–20. New York: John Wiley & Sons, 1982.
- Qualter, Pamela, Louise Arseneault, Manuela Barreto, Anne-Kathrin Fett, Nancy Hey, Sonia Johnson, Kalpa Kharicha vd. *Tackling Loneliness Evidence Review*. London: Department for Digital, Culture, Media and Sport, 2022.
- Rees, Jessica, Wei Liu, Jiana Canson, Lynda Crosby, Anthea Tinker, Freya Probst, Sebastien Ourselin, Michela Antonelli, Erika Molteni, Nikitia Mexia, Yu Shi, ve Faith Matcham. "Qualitative exploration of the lived experiences of loneliness in later life to inform technology development." *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-Being* 19, no. 1 (2024): 2398259.
- Russell, Dan, Letitia A. Peplau, ve Carolyn E. Cutrona. "The Revised UCLA Loneliness Scale: Concurrent and Discriminant Validity Evidence." *Journal of Personality and Social Psychology* 39, no. 3 (1980): 472-480.
- Sen, Keya, Gayle Prybutok, ve Victor Prybutok. "The Use of Digital Technology for Social Wellbeing Reduces Social Isolation in Older Adults: A Systematic Review." *SSM-Population Health* 17 (2022): 101020.
- Smith, Ronald, Viviana Wuthrich, Carly Johnco, ve Jessica Belcher. "Effect of Group Cognitive Behavioural Therapy on Loneliness in a Community Sample of Older Adults: A Secondary Analysis of a Randomized Controlled Trial." *Clinical Gerontologist* 44, no. 4 (2021): 439–449.
- Surkalim, Daniel L., Mengyun Luo, Robert Eres, Klaus Gebel, Joseph van Buskirk, Adrian Bauman, ve Ding Ding. "The Prevalence of Loneliness Across 113 Countries: Systematic Review and Meta-Analysis." *BMJ* (2022): 376.
- Victor, Christina R., ve Jitka Pikhartova. "Lonely Places or Lonely People? Investigating the Relationship Between Loneliness and Place of Residence." *BMC Public Health* 20, no. 1 (2020): 778.
- Ward, Mark, Peter May, Charles Normand, Rose Anne Kenny, ve Anne Nolan. "Mortality risk associated with combinations of loneliness and social isolation. Findings from The Irish Longitudinal Study on Ageing (TILDA)." *Age and Ageing* 50, no. 4 (2021): 1329-1335.
- Welch, Vivian, Elizabeth T. Ghogomu, Victoria I. Barbeau, Sierra Dowling, Rebecca Doyle, Ella Beveridge, Elisabeth Boulton, vd. "Digital interventions to reduce social isolation and loneliness in older adults: an evidence and gap map." *Campbell Systematic Reviews* 19, no. 4 (2023): e1369.
- World Health Organization (WHO). *Global age-friendly cities: A guide*. Geneva: World Health Organization, 2007. <https://extranet.who.int/agefriendlyworld/age-friendly-cities-framework/>
- World Health Organization (WHO). *Social isolation and loneliness among older people: Advocacy brief*. Geneva: World Health Organization, 2021. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240030749>

Yalnızlığın Nörolojik Etkileri

Doç. Dr. Yüksel ERDAL
Bezmialem Vakıf Üniversitesi Hastanesi

Öz

Bu çalışma, yalnızlığın nörolojik etkilerini ele almaktadır. Yalnızlık, bireyin sosyal ilişkilerine dair öznel deneyimini ifade ederken, sosyal izolasyon fiziksel temasın azalmasıyla ilişkili nesnel bir durumu tanımlamaktadır. Kronik yalnızlık, kardiyovasküler hastalıklar, demans, anksiyete ve depresyon açısından önemli bir risk faktörüdür. Sosyal etkileşim sırasında beynin ödül sistemleri aktive olmakta, dopamin ve oksitosin salınımı kişilerarası ilişkilerin sürdürülmesini desteklemektedir. Yalnızlık durumunda hipotalamo-hipofiz-adrenal aks aktive olarak kortizol düzeylerinde artış meydana gelmekte, bu durum bağışıklık sistemi ve uyku düzenini olumsuz etkilemektedir. Nörogörüntüleme çalışmalarında yalnız bireylerde prefrontal korteks, amigdala ve hipokampus gibi bölgelerde yapısal değişiklikler saptanmıştır. Araştırmalar yalnızlık ve sosyal izolasyonun demans riskini yaklaşık 1,26 kat artırdığını göstermektedir. Bilişsel rezerv modeline göre güçlü sosyal bağlar nörodejeneratif süreçlere karşı koruyucu etki oluşturabilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Yalnızlık, sosyal izolasyon, nörodejenerasyon, kortizol, bilişsel rezerv

Abstract

This study examines the neurological effects of loneliness. While loneliness refers to an individual's subjective experience of social relationships, so-

cial isolation describes an objective condition related to reduced physical contact. Chronic loneliness is a significant risk factor for cardiovascular diseases, dementia, anxiety, and depression. During social interaction, the brain's reward systems are activated, and dopamine and oxytocin release supports the maintenance of interpersonal relationships. In loneliness, the hypothalamic-pituitary-adrenal axis is activated, leading to increased cortisol levels, which negatively affects the immune system and sleep patterns. Neuroimaging studies have detected structural changes in brain regions such as the prefrontal cortex, amygdala, and hippocampus in lonely individuals. Research indicates that loneliness and social isolation increase dementia risk by approximately 1.26 times. According to the cognitive reserve model, strong social bonds may provide protective effects against neurodegenerative processes.

Keywords: Loneliness, social isolation, neurodegeneration, cortisol, cognitive reserve

YALNIZLIĞIN NÖROLOJİK ETKİLERİ

Yalnızlık ve sosyal izolasyon sıklıkla birlikte ele alınmakla birlikte birbirinden farklı kavramlardır. Yalnızlık bireyin sosyal ilişkilerine ilişkin öznel deneyimini ifade ederken, sosyal izolasyon fiziksel temasın ve sosyal etkileşimin azalmasıyla ilişkili daha nesnel bir durumu tanımlamaktadır.¹ Bu nedenle bireyler sosyal çevre içinde bulunmalarına rağmen yalnızlık hissi yaşayabilmektedir. Yalnızlık geçici ya da kronik biçimde ortaya çıkabilmekte, özellikle kronik yalnızlık çeşitli fiziksel ve ruhsal hastalıklar açısından önemli bir risk faktörü olarak değerlendirilmektedir. Yaş ilerledikçe emosyonel yalnızlık düzeylerinde artış gözlenebilmekle birlikte yalnızlık; fiziksel özellikler, zekâ düzeyi, yaş ya da sosyoekonomik durumdan bağımsız olarak farklı yaşam dönemlerinde ortaya çıkabilmektedir.²

Araştırmalar yalnızlığın kardiyovasküler hastalık riskini artırdığını, demans gelişimiyle ilişkili olduğunu ve anksiyete, depresyon ile intihar düşüncelerinde artışa yol açabildiğini göstermektedir. Hayvan deneyleri, sosyallığın hayat-

¹ Daniel Perlman ve Letitia A. Peplau, "Toward a Social Psychology of Loneliness," içinde *Personal Relationships 3: Personal Relationships in Disorder*, ed. Steve Duck ve Robin Gilmour (New York: Academic Press, 1981), 32; Jenny De Jong Gierveld, Theo van Tilburg ve Pearl A. Dykstra, "Loneliness and Social Isolation," içinde *The Cambridge Handbook of Personal Relationships*, ed. A. L. Vangelisti ve D. Perlman (Cambridge: Cambridge University Press, 2006), 486.

² Louise C. Hawkey ve John T. Cacioppo, "Loneliness Matters: A Theoretical and Empirical Review of Consequences and Mechanisms," *Annals of Behavioral Medicine* 40, no. 2 (2010); Pamela Qualter vd., "Loneliness Across the Life Span," *Perspectives on Psychological Science* 10, no. 2 (2015): 252.

ta kalma açısından koruyucu bir işlev taşıdığını ortaya koymaktadır.³ Sosyal gruplar korunma, kaynaklara erişim ve bakım süreçlerinin sürdürülebilmesi amacıyla oluşmaktadır. Sosyal etkileşim sırasında beyin ödül sistemleri aktive olmakta, dopamin ve oksitosin salınımı kişilerarası ilişkilerin kurulmasını ve sürdürülmesini desteklemektedir. Okşama ve sarılma gibi dokunsal temas davranışları endorfin salınımını artırarak ağrı duyarlılığını azaltmakta; gülme, şarkı söyleme ve dans gibi sosyal etkinlikler de benzer biçimde ödüllendirici nörobiyolojik etkiler oluşturmaktadır.⁴

Sosyal etkileşim eksikliğinde stres ve depresyonla ilişkili davranış örüntülerinin arttığı görülmektedir. Uzamsal öğrenme, hafıza ve yeni nesne tanıma gibi bilişsel işlevler olumsuz etkilenebilmektedir.⁵ Yalnız bireylerin sosyal durumlara ilişkin daha olumsuz beklentiler geliştirdiği ve stres yanıtlarında değişiklik meydana geldiği bildirilmektedir. Bu süreçte hipotalamo-hipofiz-adrenal aks aktive olmakta ve kortizol düzeylerinde artış gözlenmektedir.⁶ Uzun süreli kortizol artışı kardiyovasküler sistem, bağışıklık sistemi ve uyku düzeni üzerinde olumsuz etkiler oluşturmaktadır.⁷

Dopamin sistemi farklı nöral yollar aracılığıyla işlev göstermektedir. Substantia nigra–striatum yolu motor hareketlerle ilişkilirken, mezolimbik yol ödül mekanizmalarında rol oynamaktadır.⁸ Ventral tegmental alan ile prefron-

³ Nicole K. Valtorta vd., “Loneliness and Social Isolation as Risk Factors for Coronary Heart Disease and Stroke: Systematic Review and Meta-Analysis of Longitudinal Observational Studies,” *Heart* 102, no. 13 (2016): 1009; Julianne Holt-Lunstad vd., “Loneliness and Social Isolation as Risk Factors for Mortality: A Meta-Analytic Review,” *Perspectives on Psychological Science* 10, no. 2 (2015).

⁴ Naomi I. Eisenberger, “The Neural Bases of Social Pain: Evidence for Shared Representations with Physical Pain,” *Psychosomatic Medicine* 74, no. 2 (2012); Kerstin Uvnäs-Moberg, “Oxytocin May Mediate the Benefits of Positive Social Interaction and Emotions,” *Psychoneuroendocrinology* 23, no. 8 (1998); Robin I. M. Dunbar, “The Social Role of Touch in Humans and Primates: Behavioural Function and Neurobiological Mechanisms,” *Neuroscience & Biobehavioral Reviews* 34, no. 2 (2010).

⁵ John T. Cacioppo vd., “Loneliness and Health: Potential Mechanisms,” *Psychosomatic Medicine* 64, no. 3 (2002): 411; Louise C. Hawkey vd., “Loneliness Predicts Increased Blood Pressure: 5-Year Cross-Lagged Analyses in Middle-Aged and Older Adults,” *Psychology and Aging* 25, no. 1 (2010): 132.

⁶ Andrew Steptoe vd., “Loneliness and Neuroendocrine, Cardiovascular, and Inflammatory Stress Responses in Middle-Aged Men and Women,” *Psychoneuroendocrinology* 29, no. 5 (2004); Emma K. Adam vd., “Day-to-Day Dynamics of Experience-Cortisol Associations in a Population-Based Sample of Older Adults,” *Proceedings of the National Academy of Sciences* 103, no. 45 (2006): 17062.

⁷ John T. Cacioppo ve Louise C. Hawkey, “Social Isolation and Health, with an Emphasis on Underlying Mechanisms,” *Perspectives in Biology and Medicine* 46, no. 3 (2003): 51.

⁸ Wolfram Schultz, “Multiple Dopamine Functions at Different Time Courses,” *Annual Review of Neuroscience* 30 (2007): 260.; Roy Alfred Wise, “Dopamine, Learning and Motiva-

tal korteks arasındaki bağlantılar öğrenme, dikkat ve sosyal bağlanma süreçleriyle ilişkilidir. Oksitosin ise stres yanıtını düzenleyerek kalp hızı ve fizyolojik stres belirtileri üzerinde iyileştirici etki gösterebilmekte, HPA aksı üzerinde düzenleyici rol üstlenmektedir.⁹ Opioid sistem ve endorfinler ödül ve ağrı düzenleme süreçlerinde görev almakta; ventral tegmental alan ile nükleus accumbens arasındaki bağlantılar sosyal motivasyonla ilişkilendirilmektedir. Dopamin, oksitosin ve serotonin bu süreçlerin temel nörokimyasal bileşenleri arasında yer almaktadır.¹⁰

Nörogörüntüleme çalışmalarında yalnız bireylerde prefrontal korteks, amigdala, insula, ventral striatum, posterior superior temporal korteks ve hipokampus gibi beyin bölgelerinde yapısal ve işlevsel değişiklikler saptanmıştır. PET çalışmalarında amiloid ve tau protein yükünde artış gözlenirken, manyetik rezonans görüntüleme çalışmalarında yalnız yaşayan yaşlı bireylerde beyaz cevher hiperintensitelerinde artış belirlenmiştir.¹¹ Bu bulgular vasküler bozukluklarla ilişkilendirilmektedir. Genetik çalışmalar Alzheimer hastalığıyla ilişkili gen ekspresyonlarında farklılaşmaların yalnızlık deneyimiyle bağlantılı olabileceğini göstermektedir.¹²

Yalnızlık ve sosyal izolasyonun demans riskini artırdığı çeşitli çalışmalarda ortaya konmuştur. Geniş ölçekli araştırmalarda bu riskin yaklaşık 1,26 kat arttığı bildirilmektedir.¹³ Supramarginal girus, temporal girus ve parahipokampal alanlarda atrofi gelişimi gözlenmekte ve bu değişimlerin uzun yıllara yayılan

tion,” *Nature Reviews Neuroscience* 5, no. 6 (2004): 483.

⁹ Thomas R. Insel, “The Challenge of Translation in Social Neuroscience: A Review of Oxytocin, Vasopressin, and Affiliative Behavior,” *Neuron* 65, no. 6 (2010): 7; Ruth Feldman, “Oxytocin and Social Affiliation in Humans,” *Hormones and Behavior* 61, no. 3 (2012).

¹⁰ Anna J. Machin ve Robin I. M. Dunbar, “The Brain Opioid Theory of Social Attachment: A Review of the Evidence,” *Behaviour* 148, no. 9–10 (2011); Jaak Panksepp, *Affective Neuroscience: The Foundations of Human and Animal Emotions* (Oxford: Oxford University Press, 1998).

¹¹ Ryota Kanai vd., “Online Social Network Size Is Reflected in Human Brain Structure,” *Proceedings of the Royal Society B* 279, no. 1732 (2012); John T. Cacioppo vd., “In the Eye of the Beholder: Individual Differences in Perceived Social Isolation Predict Regional Brain Activation to Social Stimuli,” *Journal of Cognitive Neuroscience* 21, no. 1 (2009): 83.

¹² Nancy J. Donovan vd., “Association of Higher Cortical Amyloid Burden with Loneliness in Cognitively Normal Older Adults,” *JAMA Psychiatry* 73, no. 12 (2016): 1230; Sandra Düzel vd., “Structural Brain Correlates of Loneliness Among Older Adults,” *Scientific Reports* 9, no. 1 (2019): 13569.

¹³ Tjalling Jan Holwerda vd., “Feelings of Loneliness, but Not Social Isolation, Predict Dementia Onset: Results from the Amsterdam Study of the Elderly (AMSTEL),” *Journal of Neurology, Neurosurgery & Psychiatry* 85, no. 2 (2014); Angelina R. Sutin vd., “Loneliness and Risk of Dementia,” *The Journals of Gerontology: Series B* 75, no. 7 (2020): 1417.

süreçler içerisinde ortaya çıktığı ifade edilmektedir. Orbitofrontal ve prefrontal korteks aktivitesindeki değişimler HPA aksı aracılığıyla hipokampal atrofiye katkıda bulunabilmekte; gri madde hacminde azalma ve beyaz cevher yoğunluğunda düşüş meydana gelebilmektedir. Amiloid beta ve tau birikiminin özellikle entorhinal kortekste yoğunlaştığı görülmektedir.¹⁴

Bilişsel rezerv modeli sosyal etkileşimin nörogenez ve sinaptik yoğunluğu artırabileceğini göstermektedir. Genç ve orta yaş dönemlerinde güçlü sosyal bağlara sahip olmanın ileri yaşlarda nörodejeneratif süreçlere karşı koruyucu etki oluşturabileceği düşünülmektedir.¹⁵ Sosyal ilişkiler sinirsel bağlantıların güçlenmesine katkı sağlamakta, oksitosin nöral projeksiyonlarının hipokampus ve entorhinal kortekste yoğunlaşması sosyal bağların bilişsel süreçlerle olan ilişkisini ortaya koymaktadır. Sosyal izolasyon ise bu nöronal aktiviteyi olumsuz yönde etkileyebilmektedir.¹⁶

Sonuç olarak yalnızlık, sosyal izolasyonla ilişkili olmakla birlikte ondan farklı, öznel ve değiştirilebilir bir deneyimdir. Nörobilimsel bulgular yalnızlığın stres sistemleri, ödül mekanizmaları ve nörodejeneratif süreçler üzerinde önemli etkiler oluşturduğunu göstermektedir. Sosyal etkileşim ile izolasyon arasındaki dengenin korunması, sosyal biliş ve sosyal beyin işlevlerinin sürdürülebilirliği açısından önem taşımaktadır. Bu nedenle yalnızlık, yalnızca psikososyal bir durum değil, aynı zamanda nörolojik sağlık açısından da dikkate alınması gereken önemli bir risk faktörü olarak değerlendirilmektedir.

KAYNAKÇA

Adam, Emma K., Louise C. Hawkey, Brigitte M. Kudielka ve John T. Cacioppo. "Day-to-Day Dynamics of Experience-Cortisol Associations in a Population-Based Sample of Older Adults." *Proceedings of the National Academy of Sciences* 103, no. 45 (2006): 17058–17063.

Cacioppo, John T., ve Louise C. Hawkey. "Perceived Social Isolation and Cognition." *Trends in Cognitive Sciences* 13, no. 10 (2009): 447–454.

¹⁴ Robert S. Wilson vd., "Loneliness and Risk of Alzheimer Disease," *Archives of General Psychiatry* 64, no. 2 (2007); Elvira Lara vd., "Does Loneliness Contribute to Mild Cognitive Impairment and Dementia? A Systematic Review and Meta-Analysis of Longitudinal Studies," *Ageing Research Reviews* 52 (2019).

¹⁵ Yaakov Stern, "Cognitive Reserve," *Neuropsychologia* 47, no. 10 (2009): 2016; Laura Fratiglioni, Stephanie Paillard-Borg ve Bengt Winblad, "An Active and Socially Integrated Lifestyle in Late Life Might Protect Against Dementia," *The Lancet Neurology* 3, no. 6 (2004).

¹⁶ Angela J. Grippo, Bruce S. Cushing ve C. Sue Carter, "Depression-Like Behavior and Stressor-Induced Neuroendocrine Activation in Female Prairie Voles Exposed to Chronic Social Isolation," *Psychosomatic Medicine* 69, no. 2 (2007): 154; Cacioppo ve Hawkey, "Social Isolation and Health," 43.

- Cacioppo, John T., ve Louise C. Hawkley. "Social Isolation and Health, with an Emphasis on Underlying Mechanisms." *Perspectives in Biology and Medicine* 46, no. 3 (2003): 39–52.
- Cacioppo, John T., Louise C. Hawkley, L. Elizabeth Crawford, John M. Ernst, Mary H. Burleson, Ray B. Kowalewski, William B., vd. "Loneliness and Health: Potential Mechanisms." *Psychosomatic Medicine* 64, no. 3 (2002): 407–417.
- Cacioppo, John T., Catherine J. Norris, Jean Decety, George Monteleone ve Howard Nusbaum. "In the Eye of the Beholder: Individual Differences in Perceived Social Isolation Predict Regional Brain Activation to Social Stimuli." *Journal of Cognitive Neuroscience* 21, no. 1 (2009): 83–92.
- De Jong Gierveld, Jenny, Theo van Tilburg ve Pearl A. Dykstra. "Loneliness and Social Isolation." İçinde *The Cambridge Handbook of Personal Relationships*, editörler A. L. Vangelisti ve D. Perlman, 485–500. Cambridge: Cambridge University Press, 2006.
- Donovan, Nancy J., Olivia I. Okereke, Patrizia Vannini, Rebecca E. Amariglio, Dorene M. Rentz, Gad A. Marshall, Keith A. Johnson ve Reisa A. Sperling. "Association of Higher Cortical Amyloid Burden with Loneliness in Cognitively Normal Older Adults." *JAMA Psychiatry* 73, no. 12 (2016): 1230–1237.
- Dunbar, Robin I. M. "The Social Role of Touch in Humans and Primates: Behavioural Function and Neurobiological Mechanisms." *Neuroscience & Biobehavioral Reviews* 34, no. 2 (2010): 260–268.
- Düzel, Sandra, Johanna Drewelies, Denis Gerstorf, Ilja Demuth, Elisabeth Steinhagen-Thiessen, Ulman Lindenberger, ve Simone Kühn. "Structural Brain Correlates of Loneliness Among Older Adults." *Scientific Reports* 9, no. 1 (2019): 13569.
- Eisenberger, Naomi I. "The Neural Bases of Social Pain: Evidence for Shared Representations with Physical Pain." *Psychosomatic Medicine* 74, no. 2 (2012): 126–135.
- Feldman, Ruth. "Oxytocin and Social Affiliation in Humans." *Hormones and Behavior* 61, no. 3 (2012): 380–391.
- Fratiglioni, Laura, Stephanie Paillard-Borg ve Bengt Winblad. "An Active and Socially Integrated Lifestyle in Late Life Might Protect Against Dementia." *The Lancet Neurology* 3, no. 6 (2004): 343–353.
- Grippe, Angela J., Bruce S. Cushing ve C. Sue Carter. "Depression-Like Behavior and Stressor-Induced Neuroendocrine Activation in Female Prairie Voles Exposed to Chronic Social Isolation." *Psychosomatic Medicine* 69, no. 2 (2007): 149–157.
- Hawkley, Louise C., ve John T. Cacioppo. "Loneliness Matters: A Theoretical and Empirical Review of Consequences and Mechanisms." *Annals of Behavioral Medicine* 40, no. 2 (2010): 218–227.
- Hawkley, Louise C., Ronald A. Thisted, Cristopher M. Masi ve John T. Cacioppo. "Loneliness Predicts Increased Blood Pressure: 5-Year Cross-Lagged Analyses in Middle-Aged and Older Adults." *Psychology and Aging* 25, no. 1 (2010): 132–141.
- Holt-Lunstad, Julianne, Timothy B. Smith, Mark Baker, Tyler Harris ve David Stephenson. "Loneliness and Social Isolation as Risk Factors for Mortality: A Meta-Analytic Review." *Perspectives on Psychological Science* 10, no. 2 (2015): 227–237.
- Holwerda, Tjalling Jan, Dorly J. H. Deeg, Aartjan T. F. Beekman, Theo G. van Tilburg, Max L. Stek, Cees Jonker, ve Robert A. Schoevers. "Feelings of Loneliness, but Not Social Isolation, Predict Dementia Onset: Results from the Amsterdam Study of the Elderly. (AMSTEL)" *Journal of Neurology, Neurosurgery & Psychiatry* 85, no. 2 (2014): 135–142.

- Insel, Thomas R. "The Challenge of Translation in Social Neuroscience: A Review of Oxytocin, Vasopressin, and Affiliative Behavior." *Neuron* 65, no. 6 (2010): 768–779.
- Kanai, Ryota, Bahador Bahrami, Rebecca Roylance, ve Geraint Rees. "Online Social Network Size Is Reflected in Human Brain Structure." *Proceedings of the Royal Society B* 279, no. 1732 (2012): 1327–1334.
- Lara, Elvira, Natalia Martín-María, Alejandro De la Torre-Luque, Ai Koyanagi, Davy Vancampfort, Ana Izquierdo, ve Marta Miret. "Does Loneliness Contribute to Mild Cognitive Impairment and Dementia? A Systematic Review and Meta-Analysis of Longitudinal Studies." *Ageing Research Reviews* 52 (2019): 7–16.
- Machin, Anna J., ve Robin I. M. Dunbar. "The Brain Opioid Theory of Social Attachment: A Review of the Evidence." *Behaviour* 148, no. 9–10 (2011): 985–1025.
- Panksepp, Jaak. *Affective Neuroscience: The Foundations of Human and Animal Emotions*. Oxford: Oxford University Press, 1998.
- Perlman, Daniel, ve Letitia A. Peplau. "Toward a Social Psychology of Loneliness." *Personal Relationships 3: Personal Relationships in Disorder* içinde, editörler Steve Duck ve Robin Gilmour, 31–56. New York: Academic Press, 1981.
- Qualter, Pamela, Janne Vanhalst, Rebecca Harris, Eeske Van Roekel, Gerine Lodder, Munirah Bangee, Marlies Maes ve Maaike Verhagen. "Loneliness Across the Life Span." *Perspectives on Psychological Science* 10, no. 2 (2015): 250–264.
- Schultz, Wolfram. "Multiple Dopamine Functions at Different Time Courses." *Annual Review of Neuroscience* 30 (2007): 259–288.
- Stephoe, Andrew, Natalie Owen, Sabine R. Kunz-Ebrecht ve Lena Brydon. "Loneliness and Neuroendocrine, Cardiovascular, and Inflammatory Stress Responses in Middle-Aged Men and Women." *Psychoneuroendocrinology* 29, no. 5 (2004): 593–611.
- Stern, Yaakov. "Cognitive Reserve." *Neuropsychologia* 47, no. 10 (2009): 2015–2028.
- Sutin, Angelina R., Yannick Stephan, Martina Luchetti ve Antonio Terracciano. "Loneliness and Risk of Dementia." *The Journals of Gerontology: Series B* 75, no. 7 (2020): 1414–1422.
- Uvnäs-Moberg, Kerstin. "Oxytocin May Mediate the Benefits of Positive Social Interaction and Emotions." *Psychoneuroendocrinology* 23, no. 8 (1998): 819–835.
- Valtorta, Nicole K., Mona Kanaan, Simon Gilbody, Sara Ronzi ve Barbara Hanratty. "Loneliness and Social Isolation as Risk Factors for Coronary Heart Disease and Stroke: Systematic Review and Meta-Analysis of Longitudinal Observational Studies" *Heart* 102, no. 13 (2016): 1009–1016.
- Wilson, Robert S., Kristin R. Krueger, Steven E. Arnold, Julie A. Schneider, Jeremiah F. Kelly, Lisa L. Barnes, Yuxiao Tang ve David A. Bennett. "Loneliness and Risk of Alzheimer Disease." *Archives of General Psychiatry* 64, no. 2 (2007): 234–240.
- Wise, Roy Alfred. "Dopamine, Learning and Motivation." *Nature Reviews Neuroscience* 5, no. 6 (2004): 483–494.

Türkiye’de Yaşlıların Yalnızlığı: Araştırma Sonuçları

Prof. Dr. Ebulfez SÜLEYMANLI

Üsküdar Üniversitesi, İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi

Dr. Öğr. Üyesi Nihan KALKANDELER ÖZDİN

Üsküdar Üniversitesi, İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi

Hale Aslı KILIÇ

Method Research Company,

Doktora Öğrencisi, Kadir Has Üniversitesi, İşletme Bölümü

Öz

Yaşlılıkta yalnızlık ve sosyal izolasyon, günümüzde önemli bir küresel halk sağlığı sorunu haline gelmiştir. Bu çalışma, söz konusu olguları Türkiye genelinde gerçekleştirilen güncel bir saha araştırmasının verileri ışığında incelemektedir. Çalışmanın temel amacı, yaşlı bireylerin yaşadığı yalnızlık düzeylerini belirlemek, bu durumun cinsiyet, eğitim, medeni durum, yaşanılan yer gibi sosyo-demografik değişkenlerle ilişkisini analiz etmek ve sağlık üzerindeki etkilerini tartışmaktır. Araştırma kapsamında nicel yöntem kullanılmış; Türkiye’nin 30 ilinde, 800 yaşlı birey ile yüz yüze görüşülerek veriler toplanmıştır. Bulgular, katılımcıların %32’sinin “sık yalnız hissettiğini”, %34’ünün ise “ara sıra” bu duyguyu yaşadığını ortaya koymuştur. Çalışma sonucunda, yalnızlığın depresyon, yaşam kalitesinde düşüş ve fiziksel sağlık sorunlarıyla doğrudan ilişkili olduğu saptanmış; sosyal politikaların bireysel ve toplumsal düzeyde entegre edilmesi gerektiği vurgulanmıştır.

Anahtar Kelimeler: Yaşlılık, Yalnızlık, Sosyal İzolasyon, Halk Sağlığı, Türkiye

Abstract

Loneliness and social isolation in old age have emerged as significant global public health concerns. This research examines these phenomena in the context of Turkey, drawing on data obtained from a recent field study conducted across the country. The primary aim is to determine the levels of loneliness experienced by older adults, to analyze their relationship with socio-demographic variables such as gender, education, marital status, and place of residence, and to discuss their implications for health outcomes. A quantitative research design was employed, and data were collected through face-to-face interviews with 800 older adults across 30 provinces in Turkey. The findings indicate that 32% of the participants reported “frequently feeling lonely,” while 34% stated that they experienced loneliness “occasionally.” The results reveal a strong association between loneliness and depression, reduced quality of life, and various physical health problems. In this context, the study underscores the necessity of developing integrated social policies at both individual and societal levels to effectively address loneliness among the elderly population.

Keywords: Aging, Loneliness, Social Isolation, Public Health, Turkey

GİRİŞ

İnsan ömrünün çocukluk, gençlik ve yetişkinlik evrelerinden sonra ulaşılan son basamağı olan yaşlılık biyolojik işlevler bakımından erişkinlik evresine ulaşıldıktan sonra başlayan, organizmanın iç ve dış çevreye uyum sağlama yeteneğinin kademeli olarak azaldığı, fiziksel ve ruhsal güçlerin geri dönüşsüz kaybıyla¹ karakterize evrensel bir süreçtir. Dünya Sağlık Örgütü yaşlılığı, yaşamsal fonksiyonlarda kademeli bir azalma, organizmanın genel verimliliğinde düşüş ve çevresel koşullara uyum sağlama kapasitesinde gerileme ile karakterize edilen bir süreç olarak tanımlamakta; bu yaklaşım yaşlılığın biyolojik ve fizyolojik boyutuna vurgu yapmaktadır.²

Günümüzde tıbbi teknolojilerin gelişmesi, yaşam koşullarının iyileşmesi ve doğum oranlarının azalmasıyla birlikte dünya nüfusu hızla yaşlanmaktadır. Türkiye de bu küresel demografik dönüşümün bir parçasıdır; Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK) verilerine göre 65 ve üzeri yaştaki nüfusun toplam

¹ Harika Şen ve Vildan Üstün, “Engelli Yaşlı Bireylerin Sosyal İzolasyon ve Yalnızlık Durumlarının Değerlendirilmesi,” *Sosyal, Beşeri ve İdari Bilimler Dergisi* 7, no. 7 (2024): 531.

² T.C. Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı, *Türkiye’de Yaşlıların Durumu ve Yaşlanma Ulusal Eylem Planı Uygulama Programı* (Ankara, 2012), erişim: <https://www.aile.gov.tr/media/33626/turkiyede-yaslilarin-durumu-ve-yaslanma-ulusal-eylemlani-uygulama>

nüfus içindeki oranı her geçen yıl artış göstermektedir.³ Bu hızlı yaşlanma sürecinde, toplumsal cinsiyet, eğitim düzeyi, medeni durum ve yaşanılan çevre gibi sosyo-demografik faktörler, yaşlılıkta yalnızlık deneyimini önemli ölçüde şekillendirmektedir. Özellikle kadınların daha uzun yaşamaları, dul kalma olasılıklarının daha yüksek olması ve bakım rollerinin değişmesi, yalnızlık deneyimlerinin farklılaşmasına yol açabilmektedir.⁴ Bazı araştırmalar kadınların erkeklere kıyasla daha yüksek düzeyde yalnızlık bildirdiğini ortaya koyarken⁵, diğer çalışmalar bu farkın doğrudan cinsiyetten ziyade dul kalma, sosyal ağ yapısı ve yaşam koşulları gibi değişkenlerle ilişkili olduğunu belirtmektedir.⁶ Eğitim düzeyinin ve ekonomik gelirin artması genellikle yalnızlık hissini azaltan faktörler olarak saptanırken; tek başına yaşamak, çocuksuzluk ve düşük sosyal destek düzeyi yalnızlık riskini artıran temel belirleyiciler arasındadır.⁷ Benzer şekilde kırsal ve kentsel yaşam koşulları, sosyal destek ağlarının yapısı ve ekonomik durum da yalnızlık düzeylerini etkileyen önemli değişkenler arasında yer almaktadır.⁸ Türkiye’de yaşlı nüfusun toplam nüfus içindeki payının artması, yaşlılık dönemine ilişkin sosyal destek mekanizmalarının kapsam ve işleyişinin yeniden ele alınmasını gerekli kılmaktadır.⁹

Geleneksel geniş aile yapısından çekirdek aileye geçiş ve kentsel yaşamın getirdiği bireyselleşme, yaşlıların aile içindeki statü ve rollerini değiştirmektedir. Batı toplumlarından farklı olarak yaşlıya yönelik ataya saygı kültürü hala korunsa da, modernleşme ve göç süreçleri yaşlı bireyleri sosyal olarak daha izole ve yalnız hissettirebilmektedir.¹⁰ Günümüzde dijitalleşme ve sanallaş-

³ Türkiye İstatistik Kurumu, *İstatistiklerle Yaşlılar, 2023* (Ankara: TÜİK, 2023), erişim: <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=İstatistiklerle-Yaslilar-2023-53710>

⁴ Magnhild Nicolaisen ve Kirsten Thorsen, “Who Are Lonely? Loneliness in Different Age Groups (18-81 Years Old), Using Two Measures of Loneliness,” *The International Journal of Aging and Human Development* 78, no. 3 (2014): 232.

⁵ Martin Pinguet ve Silvia Sörensen, “Influences on Loneliness in Older Adults: A Meta-Analysis,” *Basic and Applied Social Psychology* 23, no. 4 (2001): 250-252.

⁶ Pearl A. Dykstra ve Jenny de Jong Gierveld, “Gender and Marital-History Differences in Emotional and Social Loneliness among Dutch Older Adults,” *Canadian Journal on Aging* 23, no. 2 (2004): 143-145.

⁷ Louise C. Hawkley ve John T. Cacioppo, “Loneliness Matters: A Theoretical and Empirical Review of Consequences and Mechanisms,” *Annals of Behavioral Medicine* 40, no. 2 (2010): 218-227.

⁸ Keming Yang ve Christina Victor, “Age and Loneliness in 25 European Nations,” *Ageing & Society* 31, no. 8 (2011): 1375. <https://doi.org/10.1017/S0144686X1000139X>

⁹ Türkiye İstatistik Kurumu, *Türkiye Yaşlı Profili Araştırması Mikro Veri Seti, 2023* (Ankara: Türkiye İstatistik Kurumu, 2024), 4.

¹⁰ Şen ve Üstün, “Engelli Yaşlı Bireylerin Sosyal İzolasyon ve Yalnızlık Durumlarının Değerlendirilmesi,” 533.

ma süreci, bu izolasyonu kırmak için bir fırsat sunsa da, yüz yüze iletişimin yerini alan sanal etkileşimler duygu akışından yoksun yeni bir yalnızlık türü yaratabilmektedir. Dolayısıyla, yaşlılıkta yalnızlık meselesi sadece bireysel bir psikolojik sorun değil; aile yapısındaki değişimden kentsel mekân örgütlenmesine, sağlık sisteminden sosyal güvenlik politikalarına kadar çok boyutlu bir toplumsal krizdir. Türkiye’de yapılan güncel çalışmalar, yaşlıların önemli bir kısmının yalnızlık hissettiğini ve bu durumun yaşam kalitesini ciddi şekilde düşürdüğünü bildirmektedir.¹¹ Türkiye genelini kapsayan geniş ölçekli saha çalışmalarının sınırlı olması, konunun ampirik olarak incelenmesini önemli kılmaktadır.

Bu çalışma, söz konusu küresel ve toplumsal eğilimler ışığında, Türkiye’deki yaşlı bireylerin yalnızlık düzeylerini ve bu durumun sosyo-demografik değişkenlerle ilişkisini güncel saha verileriyle analiz etmeyi amaçlamaktadır. Türkiye genelinde gerçekleştirilen saha araştırması verilerine dayanarak, yaşlı bireylerde yalnızlık ve sosyal izolasyon düzeylerinin incelenmesiyle hem literatüre katkı sunmayı hem de yaşlılık politikalarının geliştirilmesine yönelik öneriler ortaya koymayı hedeflemektedir.

YAŞLI BİREYLERİN YALNIZLIK VE SOSYAL İZOLASYON DURUMLARI

Yalnızlık, bireyin sosyal ilişkilerinin niceliğinden çok niteliği ile ilgili öznel bir deneyim iken; sosyal izolasyon, bireyin sosyal ağlarının sınırlı olması ve toplumsal etkileşimden uzak kalması durumunu ifade etmektedir.¹² Alan yazında sıklıkla birbirinin yerine kullanılsa da yalnızlık ve sosyal izolasyon kavramsal olarak farklı olgulardır. Sosyal izolasyon, bireyin sosyal temaslarının ve ağlarının nesnel olarak azlığını ifade eden bir durumu tanımlarken; yalnızlık, bireyin mevcut sosyal ilişkilerinin miktarı veya kalitesi ile arzuladığı düzey arasındaki tutarsızlıktan kaynaklanan öznel ve olumsuz bir duygusal deneyimdir. Bir başka ifadeyle, bir birey sosyal bir çevre içindeyken dahi yalnızlık hissedebilir, nesnel olarak izole olan bir başkası bu durumdan rahatsızlık duyamayabilir. Ancak araştırmalar, sosyal izolasyonun yalnızlık için önemli bir risk faktörü olduğunu ve her iki durumun da yaşlı bireyin iyi oluşu üzerinde yıkıcı etkilere sahip olduğunu göstermektedir.¹³

¹¹ Yasemin Çakır ve Hatice Kumcağız, “Yaşlıların Yalnızlık Düzeylerinin Çeşitli Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi,” *Erzurum Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* 18 (2024): 181.

¹² Ünal Şentürk, *Yaşlılık Sosyolojisi: Yaşlılığın Toplumsal Yörüngeleri* (Ankara: Dora Yayıncılık, 2022), 55-60.

¹³ Robert S. Weiss, *Loneliness: The Experience of Emotional and Social Isolation* (Cambridge, MA: MIT Press, 1973), 7; Jenny de Jong Gierveld and Theo van Tilburg, “A 6-Item Scale for Overall, Emotional, and Social Loneliness,” *Research on Aging* 28, no. 5 (2006): 590; Louise

Sosyal izolasyon ve yalnızlık arasındaki ilişki her zaman doğrusal değildir; yani sosyal olarak izole olan her birey yalnız hissetmeyebileceği gibi, geniş sosyal çevresi olan bireyler de derin bir yalnızlık yaşayabilir. Bu durum literatürde “kalabalıklar içinde yalnızlık” ve “gönüllü yalnızlık” şeklinde örneklenmektedir.¹⁴

Kalabalıklar İçinde Yalnızlık	Gönüllü Yalnızlık (Solitude)
<i>Bir birey, etrafında çok sayıda insan olmasına rağmen anlaşılmadığını veya duygusal olarak bağ kuramadığını düşünerek yalnız hissedebilmesi durumudur ve olumsuz sonuçları beraberinde getirebilmektedir.</i>	<i>Bazı yaşlılar nesnel olarak izole olsalar da başka bir deyişle tek yaşamak, az kişiyle görüşmek gibi tercihleri olsa da bunu huzurlu bir tek başlılık (positive loneliness) olarak tanımlayabilmektedirler.</i>

TILDA araştırmasında kullanılan “sosyal asimetri” modeli, bu iki kavram arasındaki uyumsuzluğun sağlık üzerindeki yıkıcı etkilerini ortaya koymuştur. Araştırmaya göre, sosyal ağı geniş olmasına rağmen yüksek düzeyde yalnızlık hisseden uyumsuz hassas grup, fiziksel ve psikolojik sağlık açısından en büyük risk altındadır.¹⁵

Yapılan çalışmalar, kronik yalnızlığın ve sosyal izolasyonun erken ölüm riskini %26 ile %32 oranında artırdığını ortaya koymuştur. Yalnızlık; kardiyovasküler hastalıklar, hipertansiyon, diyabet ve bağışıklık sisteminin zayıflaması gibi fiziksel sağlık sorunlarının yanı sıra depresyon, anksiyete, bilişsel gerileme ve Alzheimer riskinde artış gibi ciddi mental problemlerle de doğrudan ilişkilidir.¹⁶ Özellikle yaşlılık döneminde karşılaşılan emeklilik, eş kaybı, çocukların evden ayrılması ve sağlık sorunları gibi yaşam olayları, bireyin sosyal bağlarını zayıflatarak onu yalnızlık duygusuna karşı daha savunmasız hale getirmektedir.

MODERNLEŞME VE SOSYAL AĞ YAKLAŞIMLARI ÇERÇEVESİNDE BİR DEĞERLENDİRME

Yaşlılıkta yalnızlık ve sosyal izolasyon olgularını anlamlandırmak için bu çalışmada modernleşme kuramı ve sosyal ağ (sosyal destek) yaklaşımı temel

C. Hawkley and John T. Cacioppo, “Loneliness Matters: A Theoretical and Empirical Review of Consequences and Mechanisms,” *Annals of Behavioral Medicine* 40, no. 2 (2010): 223.

¹⁴ Julianne Holt-Lunstad et al., “Loneliness and Social Isolation as Risk Factors for Mortality: A Meta-Analytic Review,” *Perspectives on Psychological Science* 10, no. 2 (2015): 230.

¹⁵ Mark Ward, Richard Layte, and Rose Anne Kenny, *Loneliness, Social Isolation, and Their Discordance Among Older Adults: Findings from The Irish Longitudinal Study on Ageing (TILDA)* (Dublin: The Irish Longitudinal Study on Ageing, 2019), 4.

¹⁶ Holt-Lunstad et al., “Loneliness and Social Isolation,” 233.

alınmaktadır. Bu iki kuramsal çerçeve, yalnızlık deneyimini hem toplumsal dönüşüm süreçleri hem de bireyin sosyal ilişkileri bağlamında ele alma imkânı sunmaktadır.

Modernleşme kuramına göre; sanayileşme, kentleşme ve hızlı teknolojik gelişmeler toplumsal yapıyı kökten dönüştürmüş; bu süreçten en çok etkilenen grupların başında yaşlılar gelmiştir.¹⁷ Geleneksel tarım toplumlarında yaşlı birey, bilgi ve tecrübe kaynağı olarak yüksek bir statüye sahipken; modernleşmeyle birlikte bilginin rasyonelleşmesi ve uzmanlaşması yaşlının deneyime dayalı bilgisinin sorgulanmasına yol açmıştır.¹⁸ Üretkenlik, hız ve ekonomik katkının ön plana çıktığı modern toplumlarda, yaşlı bireyler genellikle ekonomik sistemin dışında kalarak tüketici konumuna itilmiş ve bu durum ciddi bir sosyal statü kaybına neden olmuştur.¹⁹ Bu yapısal dönüşümün en somut yansıması aile yapısındaki değişimdir. Geleneksel geniş aile yapısından, anne-baba ve çocuklardan oluşan çekirdek aile modeline ve günümüzde hızla artan tek kişilik hane halkı modeline geçiş, yaşlıların aile içindeki otoritesini ve merkezi konumunu zayıflatmıştır.²⁰ Özellikle Türkiye’de son yıllarda tek kişilik hanelerin artışı, yaşlıların yalnız yaşama olasılığını artırmaktadır.²¹ Modernleşme süreciyle birlikte artan bireyselleşme ve mobillik, yaşlı bireyleri sosyal ağların uzağında bırakarak onları sosyal izolasyona karşı daha savunmasız hale getirmektedir.²²

Sosyal ağ ve sosyal destek yaklaşımı ise yalnızlığı, bireyin sahip olduğu sosyal ilişkilerin niceliği ve niteliği üzerinden analiz etmektedir. Bu yaklaşımda yalnızlık, bireyin mevcut sosyal ilişkileri ile arzuladığı ilişki düzeyi arasındaki tutarsızlıktan kaynaklanan öznel ve olumsuz bir duygu olarak tanımlanmaktadır.²³ Literatürde yalnızlık, Weiss’in kavramsallaştırmasıyla duygusal yalnızlık ve sosyal yalnızlık olmak üzere iki boyutta ele alınmaktadır. Duygusal yalnızlık, eş veya yakın bir dost gibi derin bir bağlanma figürünün eksikliğinden; sosyal yalnızlık ise bireyin parçası hissedebileceği bir arkadaş grubunun veya

¹⁷ Donald Cowgill ve Lowell Holmes, *Aging and Modernization* (New York: Appleton, 1972), 12–18; Ünal Şentürk, *Yaşlılık Sosyolojisi* (Ankara: Dora, 2022), 45-50.

¹⁸ Cowgill ve Holmes, *Aging and Modernization*, 20-25.

¹⁹ Peter Townsend, *The Family Life of Old People* (London: Routledge, 1957), 30-35.

²⁰ Talcott Parsons, “The Social Structure of the Family,” (1949), 20-30; İsmail Tufan, *Modernleşme ve Yaşlılık* (İstanbul: Bilge, 2016), 60-70.

²¹ Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK), *Hanehalkı İstatistikleri, 2023* (Ankara: TÜİK, 2024), 4-6.

²² Anthony Giddens, *Modernity and Self-Identity* (Cambridge: Polity, 1991), 80-90.

²³ Jenny de Jong Gierveld ve Theo van Tilburg, “A 6-Item Scale...,” *Research on Aging* 28, no. 5 (2006): 585-590.

toplumsal ağın yokluğundan kaynaklanmaktadır. Bu yaklaşıma göre, sosyal ağların genişliği ve bu ağ içinden alınan desteğin kalitesi yaşlı bireyin yaşam doyumu üzerinde doğrudan etkilidir.²⁴

Tamponlama Hipotezi (Buffering Hypothesis) uyarınca, güçlü bir sosyal destek mekanizması, yaşlılıkta karşılaşılan hastalık, emeklilik ve eş kaybı gibi stresli yaşam olaylarının yıkıcı etkilerini azaltmaktadır. Ancak yaşlılık döneminde sosyal ağlar; emeklilik nedeniyle iş çevresinin kaybı, eşin vefatı ve sağlık sorunlarına bağlı azalan hareketlilik gibi faktörlerle giderek daralmaktadır.²⁵ Özellikle erkek yaşlılar, sosyal çevrelerini genellikle eşleri ve iş hayatı üzerinden kurdukları için, emeklilik ve eş kaybı sonrası kadınlara oranla daha sert bir sosyal izolasyon riskiyle karşı karşıya kalabilmektedir.²⁶

Sonuç olarak, modernleşme kuramı yaşlılıkta yalnızlığın toplumsal ve yapısal nedenlerini açıklarken; sosyal ağ yaklaşımı bu sürecin birey düzeyindeki yansımalarını ve ilişki kalitesini ortaya koymaktadır. Türkiye özelinde, modernleşmeye rağmen ataya saygı kültürü ve mesafeli mahremiyet (çocukların ayrı evde ama yakın mesafede yaşaması) olgusu yaşlıların sosyal izolasyonunu kısmen engellese de; kentsel yaşamın getirdiği yabancılaşma ve kuşaklar arası mesafe yalnızlık riskini canlı tutmaktadır. Dolayısıyla yaşlılıkta yalnızlık ve sosyal izolasyon, hem makro düzeydeki toplumsal dönüşümün hem de mikro düzeydeki sosyal ağların aşınmasının bir sonucu olarak değerlendirildiğinde daha kapsamlı bir biçimde anlaşılabilir.

ARAŞTIRMA YÖNTEMİ VE ÖRNEKLEMİ

Bu araştırmada, yaşlı bireylerin yalnızlık ve sosyal izolasyon düzeylerini belirlemek ve bu durumun sosyo-demografik değişkenlerle ilişkisini analiz etmek amacıyla nicel araştırma yöntemi kullanılmıştır. Nicel yöntem, geniş örneklem üzerinden genellenebilir sonuçlara ulaşmayı mümkün kılması açısından tercih edilmiştir.

Method Research Company ve Üsküdar Üniversitesi Sosyoloji Bölümü iş birliğiyle 2024 yılı Ekim-Aralık ayları içerisinde yapılan nicel araştırması- na dayanan araştırmanın evrenini Türkiye’de yaşayan 60 yaş ve üzeri bireyler oluştururken, örneklem grubunu Türkiye’nin farklı bölgelerini temsil edecek şekilde seçilmiş 30 farklı ilde yaşayan 800 yaşlı birey oluşturmaktadır. 400’ü

²⁴ Robert S. Weiss, *Loneliness* (Cambridge: MIT Press, 1973), 5-10.

²⁵ Sheldon Cohen ve Thomas A. Wills, “Stress, Social Support...,” *Psychological Bulletin* 98, no. 2 (1985): 310-320.

²⁶ Pearl A. Dykstra ve Jenny de Jong Gierveld, “Gender and Marital-History Differences in Emotional and Social Loneliness Among Dutch Older Adults,” *Canadian Journal on Aging* (2004): 145-150.

kadın, 400'ü erkek olan örneklem seçiminde mümkün olduğunca farklı sosyo-demografik özelliklerin temsil edilmesine dikkat edilmiştir. Araştırma genelinde %95 güven düzeyinde %3,4 hata payında veri elde edilmiştir.

Yaşlı bireylerle yapılan çalışmalarda veri güvenilirliğini artırması ve soruların daha iyi anlaşılmasını sağlaması açısından yüz yüze anket tekniği tercih edilmiştir. Anket formunda katılımcıların yalnızlık düzeylerini ölçmeye yönelik soruların yanı sıra; cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, medeni durum ve yaşanan yer gibi sosyo-demografik değişkenlere ilişkin sorular da yer almaktadır. Elde edilen veriler, yalnızlık düzeylerinin dağılımını belirlemek ve sosyo-demografik değişkenlerle ilişkisini incelemek amacıyla analiz edilmiştir. Bu kapsamda frekans ve yüzde dağılımları kullanılarak betimleyici analizler yapılmış; değişkenler arasındaki ilişkiler yorumlanmıştır. Araştırma sürecinde etik ilkelere dikkat edilmiş; katılımcılardan gönüllü onam alınmış ve elde edilen verilerin gizliliği korunmuştur.

% Dağılımı		% Dağılımı		% Dağılımı	
Kadın	%50	Evli	%68	Çocuğu var	%93
Erkek	%50	Bekar/Dul/Boşanmış	%32	Çocuğu yok	%7
TOPLAM	%100	TOPLAM	%100	TOPLAM	%100

% Dağılımı		% Dağılımı	
60-64 yaş arası	%37	Düşük Eğitim Düzeyi	%51
65-69 yaş arası	%31	Orta Eğitim Düzeyi	%26
70 yaş ve üstü	%32	Yüksek Eğitim Düzeyi	%23
TOPLAM	%100	TOPLAM	%100

Şekil 1: Demografik Verilerin Cinsiyet, Yaş, Medeni Hal ve Eğitim Bazlı Dağılımı

Şekil 1 özelinde araştırmaya katılan bireylerin demografik dağılımları incelendiğinde, örneklem dengeli ve belirli açılardan homojen bir yapı sergilediği görülmektedir. Öncelikle cinsiyet dağılımına bakıldığında, katılımcıların %50'sinin kadın ve %50'sinin erkek olduğu görülmektedir. Bu durum, araştırmanın cinsiyet açısından dengeli bir örneklem üzerinden yürütüldüğünü göstermekte ve elde edilen bulguların karşılaştırmalı analizine imkân tanımaktadır.

Medeni durum açısından değerlendirildiğinde, katılımcıların büyük çoğunluğunun (%68) evli olduğu, %32'sinin ise bekar, dul veya boşanmış bireylerden oluştuğu görülmektedir. Bu durum, sosyal destek ağlarının önemli bir bileşeni olan evlilik kurumunun örneklem içinde yaygın olduğunu göstermektedir.

Katılımcıların çocuk sahibi olma durumuna bakıldığında ise %93 gibi çok yüksek bir oranın çocuk sahibi olduğu görülmektedir. Bu bulgu, yaşlı bireylerin

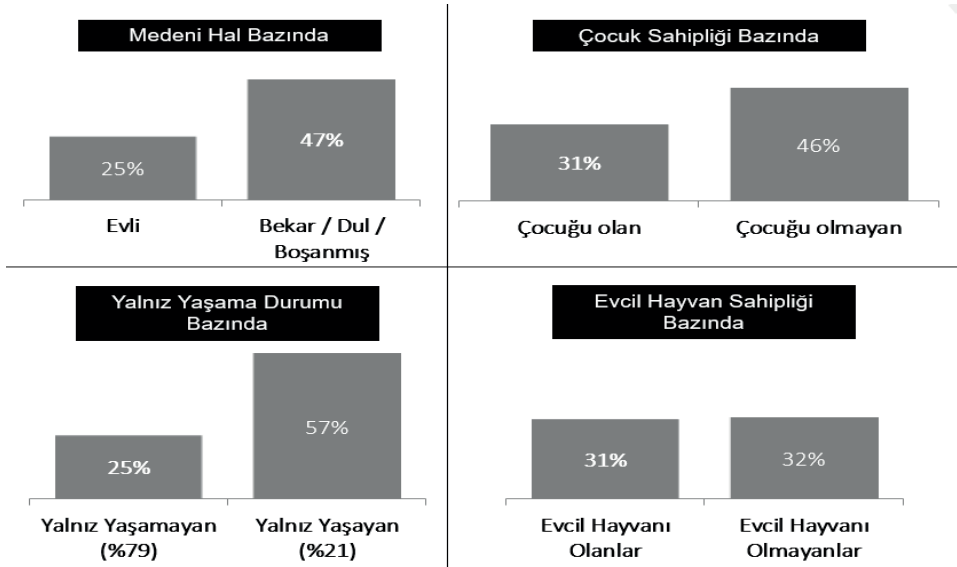
potansiyel aile içi destek kaynaklarına sahip olduğunu düşündürse de, yalnızlık deneyiminin yalnızca aile varlığıyla açıklanamayacağını da ima etmektedir.

Yaş dağılımı incelendiğinde, katılımcıların %37'sinin 60–64 yaş aralığında, %31'inin 65–69 yaş aralığında ve %32'sinin ise 70 yaş ve üzeri grupta yer aldığı görülmektedir. Bu dağılım, örneklemin yaş grupları açısından dengeli bir yapıya sahip olduğunu ve farklı yaş evrelerinin karşılaştırılmasına olanak tanıdığını göstermektedir.

Eğitim düzeyi açısından ise katılımcıların %51'inin düşük eğitim düzeyine sahip olduğu, %26'sının orta ve %23'ünün yüksek eğitim düzeyinde olduğu görülmektedir. Bu durum, örnekleminde düşük eğitim düzeyine sahip bireylerin ağırlıkta olduğunu ve bunun sosyal ilişkiler, bilgiye erişim ve yalnızlık deneyimi üzerinde etkili olabilecek bir değişken olduğunu göstermektedir.

BULGULAR VE DEĞERLENDİRME

Bu bölümde, Türkiye genelinde 30 farklı ilde yaşayan 800 yaşlı birey ile yürütülen nicel araştırmanın sonuçlarına yer verilmektedir. Yaşlı bireylerin yalnızlık düzeylerinin sosyal ve ailevi bağlamda nasıl şekillendiğini ortaya koymak amacıyla gerçekleştirilen analiz sonuçları Şekil 2 aracılığıyla sunulmaktadır. Söz konusu analizler, yalnızlık olgusunun bireysel bir durumdan ziyade sosyal ilişkiler ve yaşam koşullarıyla bağlantılı bir yapı sergilediğini göstermeyi amaçlamaktadır.



Şekil 2: Yalnızlık Düzeylerinin Sosyal ve Ailevi Değişkenlere Göre Dağılımı

Şekil 2 incelendiğinde, yaşlı bireylerin yalnızlık düzeylerinin sosyal bağlar ve yaşam koşullarıyla doğrudan ilişkili olduğu görülmektedir. Bulgular, yalnızlığın yalnızca bireysel bir duygu durumu olmadığını; bireyin sosyal çevresi, aile yapısı ve yaşam düzeniyle yakından bağlantılı çok boyutlu bir olgu olduğunu ortaya koymaktadır.

Medeni durum açısından değerlendirildiğinde, bekar, dul veya boşanmış bireylerin yalnızlık düzeylerinin (%47), evli bireylere (%25) kıyasla oldukça yüksek olduğu görülmektedir. Bu durum, evlilik kurumunun yaşlılık döneminde önemli bir duygusal ve sosyal destek kaynağı olduğunu göstermektedir. Eşin varlığı, günlük yaşamda iletişim, paylaşım ve psikolojik destek sağlarken; eş kaybı ya da yalnız yaşam, bu destek mekanizmasının ortadan kalkmasına ve yalnızlık hissinin artmasına yol açmaktadır.

Çocuk sahipliği açısından bakıldığında, çocuğu olmayan bireylerin (%46) yalnızlık düzeylerinin, çocuğu olan bireylere (%31) göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Bu bulgu, aile içi sosyal ağların yaşlılıkta yalnızlık deneyimini azaltıcı bir rol oynayabileceğini göstermektedir. Bununla birlikte, çocuk sahibi olmanın yalnızlığı tamamen ortadan kaldırmadığı da dikkat çekmektedir. Bu durum, yalnızlığın yalnızca ilişkilerin varlığıyla değil, bu ilişkilerin niteliğiyle de ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır.

Yalnız yaşama durumu, yalnızlık düzeyi üzerinde en belirgin etkiye sahip değişkenlerden biri olarak öne çıkmaktadır. Yalnız yaşayan bireylerin yalnızlık oranı (%57), yalnız yaşamayan bireylere (%25) kıyasla oldukça yüksektir. Bu durum, fiziksel yalnızlık ile duygusal yalnızlık arasındaki güçlü ilişkiye işaret etmektedir. Ancak burada önemli olan nokta, yalnız yaşamayan bireylerin de belirli bir oranda yalnızlık deneyimi yaşamasıdır. Bu durum, yalnızlığın yalnızca fiziksel birliktelikle açıklanamayacağını, duygusal bağların ve sosyal etkileşimin kalitesinin belirleyici olduğunu göstermektedir.

Evcil hayvan sahipliği açısından değerlendirildiğinde ise evcil hayvanı olan (%31) ve olmayan (%32) bireyler arasında yalnızlık düzeyi açısından anlamlı bir fark bulunmamaktadır. Bu bulgu, evcil hayvanların duygusal destek sağlayabilmesine rağmen, insan ilişkilerinin yerini tam olarak dolduramadığını düşündürmektedir. Dolayısıyla evcil hayvan sahipliği, yalnızlığı azaltıcı yardımcı bir faktör olmakla birlikte tek başına yeterli bir çözüm olarak değerlendirilememektedir.

Bu bulgular, özellikle sosyal ağ kuramı ile uyum göstermektedir. Bireyin sahip olduğu sosyal ilişkiler ağı genişledikçe yalnızlık düzeyinin azaldığı; bu ağın daralmasıyla birlikte yalnızlık deneyiminin arttığı görülmektedir. Aynı zamanda modernleşme kuramı çerçevesinde değerlendirildiğinde, aile yapısının dönüşmesi ve bireyselleşmenin artması, yaşlı bireylerin sosyal bağlarının zayıflamasına ve yalnızlık riskinin artmasına neden olmaktadır.

Katılımcıların belirli bir kavrama ilişkin algı ve çağrışımlarını görselleştirmek amacıyla kelime bulutu kullanılmıştır. Bu yöntemde, katılımcıların en sık ifade ettiği kelimeler daha büyük ve belirgin şekilde gösterilerek, ilgili kavramın zihinsel ve duygusal temsilleri ortaya konulmaktadır. Bu bağlamda kelime bulutları, bireylerin bir olguya yüklediği anlamları hızlı ve bütüncül bir şekilde değerlendirmeye imkân sağlamaktadır.



Şekil 3: Yalnızlık Algısına İlişkin Kelime Bulutu

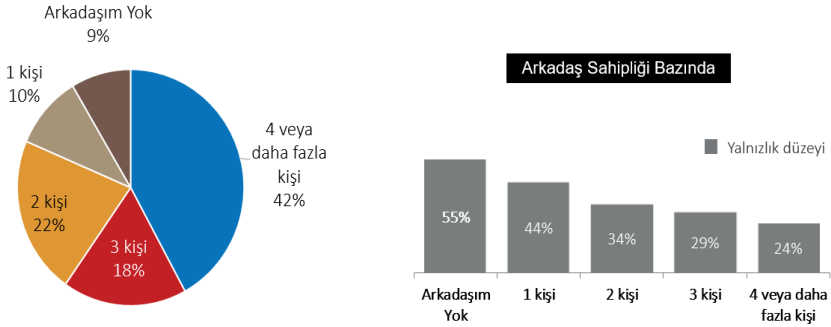
Şekil 3 incelendiğinde, katılımcıların yalnızlık kavramına ilişkin algılarının büyük ölçüde olumsuz duygular etrafında şekillendiği görülmektedir. Kelime bulutunda “tek başına olmak”, “mutsuzluk”, “üzüntü” ve “hüzün” gibi ifadelerin öne çıkması, yalnızlığın bireyler tarafından ağırlıklı olarak negatif bir deneyim olarak algılandığını ortaya koymaktadır. Bu bulgu, yalnızlığın yalnızca fiziksel bir durumdan ziyade, bireyin duygusal ve psikolojik dünyasında önemli etkiler yaratan bir olgu olduğunu göstermektedir. Bu durum, sosyal ağ kuramı ile açıklanabilir. Söz konusu kurama göre bireyin sahip olduğu sosyal ilişkiler ağı, yalnızlık düzeyini belirleyen temel unsurlardan biridir. Sosyal ağların zayıflaması veya bireyin sosyal ilişkilerden yoksun kalması, yalnızlık hissinin artmasına neden olmaktadır. Kelime bulutunda yer alan “kimsesizlik”, “sessizlik” ve “boşluk” gibi ifadeler, bireylerin sosyal bağlarının zayıfladığı durumlarda yalnızlığı daha yoğun bir şekilde deneyimlediklerini göstermektedir. Bu bağlamda yalnızlık, bireyin sosyal çevresiyle kurduğu ilişkilerin niteliği ve sürekliliği ile doğrudan ilişkilidir.

Öte yandan elde edilen bulgular, modernleşme kuramı çerçevesinde de değerlendirilebilir. Modern toplumlarda bireyselleşmenin artması, aile yapılarının küçülmesi ve toplumsal ilişkilerin zayıflaması, yaşlı bireylerin sosyal bağlarının daralmasına yol açmaktadır. Bu süreç, özellikle yaşlılık döneminde

bireylerin toplumsal sistem içindeki konumlarının zayıflamasına ve yalnızlık riskinin artmasına neden olmaktadır. Şekilde yalnızlığa ilişkin olumsuz duyguların yoğunluğu, modernleşme sürecinin bireylerin sosyal ilişkileri üzerindeki dönüştürücü etkisini yansıtmaktadır.

Bununla birlikte kelime bulutunda sınırlı da olsa “huzur” ve “mutluluk” gibi olumlu ifadelerin yer alması, yalnızlığın bazı bireyler tarafından gönüllü bir tercih ya da dinlenme alanı olarak da değerlendirilebildiğini göstermektedir. Fakat bu tür ifadelerin düşük oranlarda kalması, genel eğilimin yalnızlığı olumsuz bir deneyim olarak konumlandığını ortaya koymaktadır. Katılımcıların %85’inin yalnızlığı negatif, yalnızca %15’i ise pozitif bir kavram olarak değerlendirmiştir. Bu bulgu, yalnızlık algısının toplumsal düzeyde büyük ölçüde olumsuz bir çerçevede şekillendiğini göstermektedir. Sonuç olarak, yalnızlık algısının büyük ölçüde olumsuz duygularla ilişkilendirilmesi, bireylerin sosyal ağlarının zayıflaması ve modernleşme sürecinin sosyal ilişkiler üzerindeki dönüştürücü etkisiyle açıklanabilir. Bu durum, yalnızlığın bireysel bir deneyim olmanın ötesinde, toplumsal yapı ve sosyal ilişkiler ağının bir sonucu olduğunu ortaya koymaktadır.

Yaşlı bireylerin sosyal ilişkiler ağı, yalnızlık düzeylerini belirleyen en önemli faktörlerden biri olarak kabul edilmektedir. Özellikle arkadaşlık ilişkileri, aile dışı sosyal destek mekanizmalarının temel bileşenlerinden biri olup, bireyin sosyal çevreyle kurduğu etkileşimi ve aidiyet duygusunu doğrudan etkilemektedir. Bu doğrultuda, araştırma kapsamında katılımcıların sahip oldukları arkadaş sayısı ile yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir.



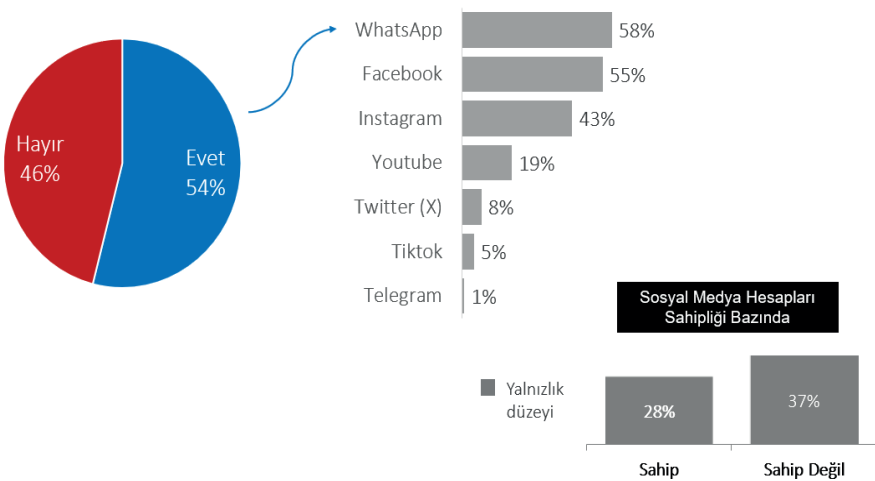
Şekil 4: Arkadaş Sayısına Göre Yalnızlık Düzeylerinin Dağılımı

Katılımcıların arkadaş sayıları ile yalnızlık düzeyleri arasındaki belirgin ilişki Şekil 4 aracılığıyla görülmektedir. Öncelikle arkadaş sayısının dağılımına bakıldığında, katılımcıların %42’sinin dört veya daha fazla arkadaşına sahip olduğu, %22’sinin iki, %18’inin üç, %10’unun bir arkadaşı olduğu ve %9’unun ise hiç arkadaşı olmadığı görülmektedir. Bu dağılım, örneklemde sosyal çevresi görece geniş bireylerin önemli bir yer tuttuğunu göstermektedir. Bununla birlikte, yalnızlık düzeyleri incelendiğinde arkadaş sayısı ile yalnızlık arasında ters

yönlü bir ilişki olduğu dikkat çekmektedir. Hiç arkadaşı olmayan bireylerde yalnızlık oranı %55 ile en yüksek seviyededir. Bu oran, bir arkadaşı olan bireylerde %44'e, iki arkadaşı olanlarda %34'e, üç arkadaşı olanlarda %29'a ve dört veya daha fazla arkadaşı olan bireylerde %24'e kadar düşmektedir. Bu durum, bireyin sosyal çevresi genişledikçe yalnızlık düzeyinin azaldığını açıkça ortaya koymaktadır.

Elde edilen bulgular, yalnızlığın yalnızca bireysel bir duygu durumu olmadığını; sosyal ilişkilerin niceliği ve sürekliliği ile doğrudan bağlantılı olduğunu göstermektedir. Arkadaşlık ilişkilerinin, yaşlı bireylerin sosyal hayata katılımını destekleyen önemli bir unsur olduğu ve yalnızlık hissini azaltmada koruyucu bir rol üstlendiği söylenebilir. Bu bulgular, özellikle sosyal ağ kuramı ile örtüşmektedir. Söz konusu kurama göre bireyin sahip olduğu sosyal ilişkiler ağı genişledikçe yalnızlık düzeyi azalmakta; sosyal ağların daralması ise yalnızlık riskini artırmaktadır. Ayrıca modernleşme süreciyle birlikte aile dışı sosyal ilişkilerin önem kazanması, arkadaşlık ilişkilerini yaşlılık döneminde daha kritik bir konuma getirmektedir. Sonuç olarak, yaşlı bireylerde yalnızlık düzeyinin azaltılmasında arkadaşlık ilişkilerinin güçlendirilmesi ve sosyal ağların genişletilmesi önemli bir faktör olarak öne çıkmaktadır.

Günümüzde dijital iletişim araçları, bireylerin sosyal ilişkilerini sürdürmelerinde ve sosyal ağlarını genişletmelerinde önemli bir rol oynamaktadır. Özellikle yaşlı bireyler açısından sosyal medya kullanımı, yalnızlık ve sosyal izolasyonun azaltılmasında alternatif bir sosyal etkileşim alanı sunabilmektedir. Bu doğrultuda araştırma kapsamında, katılımcıların sosyal medya hesaplarına sahip olma durumları, kullandıkları platformlar ve bu durumun yalnızlık düzeyleri ile ilişkisi incelenmiştir.



Şekil 5: Sosyal Medya Kullanımı ve Yalnızlık Düzeyi İlişkisi

Katılımcıların %54'ünün en az bir sosyal medya hesabına sahip olduğu, %46'sının ise herhangi bir sosyal medya platformu kullanmadığı görülmektedir. Bu durum, yaşlı bireyler arasında sosyal medya kullanımının belirli bir düzeyde yaygınlaştığını göstermektedir.

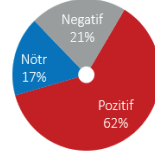
Sosyal medya platformlarının kullanım dağılımına bakıldığında, en yaygın kullanılan uygulamanın %58 ile WhatsApp olduğu görülmektedir. Bunu %55 ile Facebook ve %43 ile Instagram takip etmektedir. YouTube (%19), Twitter/X (%8), TikTok (%5) ve Telegram (%1) gibi platformların kullanım oranlarının ise daha düşük seviyelerde kaldığı dikkat çekmektedir. Bu dağılım, yaşlı bireylerin daha çok iletişim odaklı ve kullanım açısından daha basit platformları tercih ettiğini göstermektedir.

Yalnızlık düzeyleri açısından değerlendirildiğinde, sosyal medya hesabına sahip bireylerin yalnızlık oranının (%28), sosyal medya kullanmayan bireylere (%37) kıyasla daha düşük olduğu görülmektedir. Bu bulgu, sosyal medya kullanımının yaşlı bireyler açısından sosyal bağlantıları sürdürme ve yalnızlık his-sini azaltma potansiyeline sahip olduğunu ortaya koymaktadır. Fakat bu farkın sınırlı düzeyde olması, sosyal medyanın yalnızlığı tamamen ortadan kaldıran bir unsur olmadığını, yalnızlığın daha çok yüz yüze sosyal ilişkiler ve güçlü sosyal bağlarla ilişkili olduğunu düşündürmektedir. Bu nedenle sosyal medya, yalnızlığı azaltmada destekleyici bir araç olarak değerlendirilebilir; ancak tek başına yeterli bir çözüm değildir. Bu bulgular, sosyal ağ kuramı ile uyum göstermektedir. Sosyal medya, bireylerin sosyal ağlarını genişletmelerine ve mevcut ilişkilerini sürdürmelerine olanak sağlayarak yalnızlık düzeyini azaltıcı bir rol üstlenmektedir. Bununla birlikte, modernleşme kuramı bağlamında değerlendirildiğinde, dijitalleşmenin artmasıyla birlikte sosyal ilişkilerin yüz yüze etkileşimden dijital ortamlara kaydığı ve bu durumun sosyal ilişkilerin niteliğini dönüştürdüğü görülmektedir.

Yalnızlık olgusu, tek boyutlu bir deneyim olmayıp sosyal ve duygusal farklı boyutlar içeren çok yönlü bir yapıya sahiptir. Bu kapsamda yalnızlık, bireyin toplumla kurduğu etkileşim, yakın ilişkilerde yaşadığı duygusal bağ ve genel sosyal bağlantılarının niteliği üzerinden değerlendirilmektedir. Araştırma kapsamında katılımcıların sosyal izolasyon, duygusal izolasyon ve toplumsal bağlantılar bağlamındaki algıları incelenmiş ve elde edilen bulgular sunulmuştur.

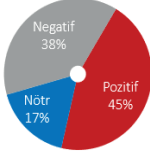
Sosyal İzolasyon

- Toplumla etkileşim haline olduğunu düşünme



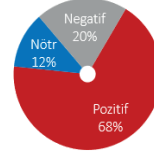
Duygusal İzolasyon

- Yakın ilişkiler tarafından anlaşılmadığını düşünme (-)
- Yakın ilişkiler tarafından dinlenilmediğini düşünme (-)



Toplumsal Bağlantıların Yetersizliği

- Güvenilir ilişkilere sahip olma
- Güçlü sosyal ilişkilere sahip olma



Şekil 6: Yalnızlık Bağlamında Sosyal, Duygusal ve İlişkisel İzolasyon Boyutlarının Dağılımı

Yalnızlık olgusu farklı boyutlar üzerinden değerlendirildiğinde katılımcıların algılarının belirli yönlerde yoğunlaştığı görülmektedir. Sosyal izolasyon boyutunda, katılımcıların %62'sinin toplumla etkileşim halinde olduğunu düşündüğü (pozitif), %21'inin bu durumu olumsuz değerlendirdiği ve %17'sinin ise nötr bir tutum sergilediği görülmektedir. Bu bulgu, bireylerin önemli bir kısmının kendisini tamamen toplumdan kopuk hissetmediğini, belirli düzeyde sosyal etkileşimi sürdürdüğünü göstermektedir.

Duygusal izolasyon boyutunda ise daha farklı bir tablo ortaya çıkmaktadır. Katılımcıların %45'i kendisini yakın ilişkiler açısından olumlu değerlendirirken, %38'i olumsuz bir algıya sahiptir. Bu durum, bireylerin fiziksel olarak sosyal çevreye dahil olsalar bile, duygusal anlamda yeterli destek ve anlaşılma hissi her zaman sahip olmadıklarını göstermektedir. Başka bir ifadeyle, sosyal varlık ile duygusal tatmin arasında bir ayrışma söz konusudur.

Toplumsal bağlantıların yeterliliği açısından değerlendirildiğinde ise katılımcıların %68'inin güçlü sosyal ilişkilere sahip olduğunu düşündüğü, %20'sinin bu konuda olumsuz görüş bildirdiği ve %12'sinin nötr kaldığı görülmektedir. Bu bulgu, genel olarak bireylerin sosyal ağlarının varlığını kabul ettiğini ancak bu ağların her zaman duygusal ihtiyaçları karşılamada yeterli olmadığını düşündürmektedir. Bu bulgular, özellikle sosyal ağ kuramı çerçevesinde değerlendirildiğinde, yalnızlığın yalnızca sosyal ilişkilerin varlığıyla değil, bu ilişkilerin niteliği ve derinliği ile ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır. Bireylerin sosyal ağlara sahip olması, duygusal izolasyonu ortadan kaldırmak için her zaman yeterli olmayabilmektedir. Ayrıca modernleşme kuramı bağlamında değerlendirildiğinde, modern toplumlarda artan bireyselleşme ve yüzeysel sosyal ilişkiler, bireylerin sosyal olarak aktif görünmelerine rağmen duygusal anlamda yalnızlık deneyimi yaşamalarına yol açabilmektedir. Sonuç olarak,

yalnızlık yalnızca sosyal etkileşim eksikliği değil; aynı zamanda bireyin kurduğu ilişkilerin niteliği ve duygusal derinliği ile şekillenen çok boyutlu bir deneyim olarak ortaya çıkmaktadır.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu çalışma, Türkiye genelinde gerçekleştirilen saha araştırması verilerine dayanarak yaşlı bireylerin yalnızlık ve sosyal izolasyon deneyimlerini çok boyutlu bir çerçevede incelemiştir. Elde edilen bulgular, yalnızlığın yalnızca bireysel bir duygu durumu olmadığını; aksine sosyal ilişkiler, yaşam koşulları ve toplumsal dönüşüm süreçleriyle yakından ilişkili bir olgu olduğunu ortaya koymaktadır.

Araştırma sonuçlarına göre katılımcıların önemli bir kısmının yalnızlık deneyimi yaşadığı görülmektedir. Katılımcıların %32'sinin sık, %34'ünün ise zaman zaman yalnızlık hissettiği bulgusu, yaşlılıkta yalnızlığın yaygın bir durum olduğunu göstermektedir. Bu sonuç, yalnızlık ve sosyal izolasyonun bireylerin fiziksel ve psikolojik sağlığı üzerinde ciddi etkiler yarattığını ortaya koyan literatürle uyumludur.²⁷

Araştırmada yalnızlığın özellikle medeni durum, sağlık durumu ve yaşam düzeni ile ilişkili olduğu belirlenmiştir. Bekar, dul ya da boşanmış bireylerin, yalnız yaşayanların ve kronik hastalığı bulunan katılımcıların yalnızlık düzeylerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır. Bu bulgu, yaşlılık döneminde sosyal destek mekanizmalarının zayıflamasının ve fiziksel sağlık sorunlarının yalnızlık riskini artırdığını göstermektedir. Nitekim literatürde de yalnız yaşama, sağlık sorunları ve sosyal bağların zayıflaması yalnızlığın temel belirleyicileri arasında yer almaktadır.

Bulgular, sosyal ilişkilerin yalnızlık üzerindeki belirleyici rolünü açık biçimde ortaya koymaktadır. Evli bireylerin, çocuk sahibi olanların ve yalnız yaşamayanların daha düşük yalnızlık düzeyine sahip olması, sosyal destek mekanizmalarının yaşlılık döneminde kritik bir işlev gördüğünü göstermektedir. Bununla birlikte yalnızlığın yalnızca ilişkilerin varlığıyla değil, bu ilişkilerin niteliği ile de ilişkili olduğu anlaşılmaktadır. Bu durum, yalnızlığın sosyal ve duygusal boyutlarını ayırt eden Weiss'in yaklaşımıyla²⁸ örtüşmektedir.

Araştırma kapsamında sosyal ağların genişliği ile yalnızlık düzeyi arasında

²⁷ Julianne Holt-Lunstad et al., "Loneliness and Social Isolation as Risk Factors for Mortality: A Meta-Analytic Review," *Perspectives on Psychological Science* 10, no. 2 (2015): 230-235; John T. Cacioppo and Stephanie Cacioppo, "Social Relationships and Health: The Toxic Effects of Perceived Social Isolation," *Social and Personality Psychology Compass* 8, no. 2 (2014): 68-72.

²⁸ Robert S. Weiss, *Loneliness*, 18-20.

ters yönlü bir ilişki tespit edilmiştir. Arkadaş sayısı arttıkça yalnızlık düzeyinin azaldığı bulgusu, sosyal ağ kuramını destekler niteliktedir. Bu durum, bireyin sahip olduğu sosyal ilişkiler ağının yalnızlık üzerinde koruyucu bir etki yarattığını göstermektedir. Aynı zamanda bu bulgu, sosyal desteğin stresli yaşam olaylarının etkisini azalttığını ileri süren tamponlama hipotezi ile de uyumludur.²⁹

Yalnızlık algısına ilişkin bulgular da dikkat çekicidir. Katılımcıların büyük çoğunluğu yalnızlığı mutsuzluk, endişe ve sosyal izolasyon gibi olumsuz duygularla ilişkilendirmiştir. Bu durum, yalnızlığın yalnızca sosyal bir durum değil, aynı zamanda bireyin duygusal ve psikolojik iyi oluşunu etkileyen derin bir deneyim olduğunu ortaya koymaktadır. Literatürde de yalnızlığın depresyon, anksiyete ve yaşam kalitesinde düşüş ile ilişkili olduğu vurgulanmaktadır.³⁰ Bununla birlikte sosyal medya kullanımının yalnızlık üzerindeki etkisinin sınırlı olduğu görülmüştür. Sosyal medya kullanan bireylerde yalnızlık oranı görece daha düşük olmakla birlikte, bu farkın belirgin olmaması, dijital iletişimin yüz yüze sosyal ilişkilerin yerini tam anlamıyla dolduramadığını göstermektedir. Bu durum, dijitalleşmenin bir yandan sosyal bağlantıları sürdürme imkânı sunarken, diğer yandan “sanal yalnızlık” olarak ifade edilebilecek yeni bir yalnızlık biçimini de beraberinde getirdiğini düşündürmektedir.

Elde edilen bulgular genel olarak değerlendirildiğinde, yalnızlığın yalnızca bireysel bir deneyim değil; modernleşme, kentleşme ve sosyal ilişkilerdeki dönüşümle bağlantılı toplumsal bir olgu olduğu açıkça görülmektedir. Aile yapısındaki değişim, bireyselleşmenin artması ve sosyal ağların zayıflaması, yaşlı bireylerin yalnızlık riskini artıran temel yapısal faktörler arasında yer almaktadır. Bu bağlamda yalnızlık, bireyin toplum içindeki bağlarının ve aidiyet duygusunun zayıflamasıyla ilişkili bir süreç olarak değerlendirilebilir.

Saha araştırması ve literatürün birlikte değerlendirilmesi göstermektedir ki; yalnızlık yalnızca “kimsesiz kalmak” değil, bireyin toplum içindeki değerinin ve sosyal bağlarının aşınmasıdır. Bu nedenle yalnızlıkla mücadele, bireysel çabaların ötesinde, bütüncül ve entegre sosyal politikalar gerektiren bir alan olarak ele alınmalıdır. Bu doğrultuda, yaşlı bireylerin sosyal hayata katılımını artıracak ulusal düzeyde politika ve eylem planlarının geliştirilmesi, yerel yönetimler aracılığıyla yalnız yaşayan bireylerin düzenli olarak izlenmesi ve erken müdahale mekanizmalarının kurulması önem taşımaktadır. Bununla birlikte kuşaklararası etkileşimi artıran sosyal projeler aracılığıyla toplumsal dayanışmanın güçlendirilmesi, yalnızlığın azaltılmasında etkili bir yaklaşım sunmaktadır. Sağlık hizmetleri kapsamında yalnızlığın bir risk faktörü olarak değerlendirilmesi ve sosyal destek mekanizmalarıyla birlikte ele alınması da

²⁹ Cohen ve Wills, “*Stress, Social Support*”, 315.

³⁰ Cacioppo ve Cacioppo, “*Social Relationships and Health*”, 65.

önemlidir. Bu bağlamda sosyal reçete uygulamalarının yaygınlaştırılması, yaşlı bireylerin sosyal hayata yeniden katılımını destekleyebilir. Sonuç olarak, yaşlılıkta yalnızlık ve sosyal izolasyon, bireysel, sosyal ve yapısal boyutları iç içe geçmiş çok katmanlı bir olgu olup; bu soruna yönelik çözümlerin de geniş perspektifli bir yaklaşım doğrultusunda geliştirilmesi gerekmektedir.

KAYNAKÇA

- Cacioppo, John T., and Stephanie Cacioppo. "Social Relationships and Health: The Toxic Effects of Perceived Social Isolation." *Social and Personality Psychology Compass* 8, no. 2 (2014): 68-72.
- Cohen, Sheldon, and Thomas A. Wills. "Stress, Social Support, and the Buffering Hypothesis." *Psychological Bulletin* 98, no. 2 (1985): 310-357.
- Cowgill, Donald, and Lowell Holmes. *Aging and Modernization*. New York: Appleton-Century-Crofts, 1972.
- Çakır, Yasemin, and Hatice Kumcağız. "Yaşlıların Yalnızlık Düzeylerinin Çeşitli Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi." *Erzurum Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* 18 (2024): 175-190.
- Dykstra, Pearl A., and Jenny de Jong Gierveld. "Gender and Marital-History Differences in Emotional and Social Loneliness among Dutch Older Adults." *Canadian Journal on Aging* 23, no. 2 (2004): 141-155.
- Giddens, Anthony. *Modernity and Self-Identity*. Cambridge: Polity Press, 1991.
- Hawkey, Louise C., and John T. Cacioppo. "Loneliness Matters: A Theoretical and Empirical Review of Consequences and Mechanisms." *Annals of Behavioral Medicine* 40, no. 2 (2010): 218-227.
- Holt-Lunstad, Julianne, Timothy B. Smith, Mark Baker, Tyler Harris, and David Stephenson. "Loneliness and Social Isolation as Risk Factors for Mortality: A Meta-Analytic Review." *Perspectives on Psychological Science* 10, no. 2 (2015): 227-237.
- Nicolaisen, Magnhild, and Kirsten Thorsen. "Who Are Lonely? Loneliness in Different Age Groups (18-81 Years Old), Using Two Measures of Loneliness." *The International Journal of Aging and Human Development* 78, no. 3 (2014): 229-257.
- Parsons, Talcott. "The Social Structure of the Family." In *The Family: Its Functions and Destiny*, edited by Ruth N. Anshen, 173-201. New York: Harper, 1949.
- Pinquart, Martin, and Silvia Sörensen. "Influences on Loneliness in Older Adults: A Meta-Analysis." *Basic and Applied Social Psychology* 23, no. 4 (2001): 245-266.
- Şen, Harika ve Vildan Üstün. "Engelli Yaşlı Bireylerin Sosyal İzolasyon ve Yalnızlık Durumlarının Değerlendirilmesi." *Sosyal, Beşeri ve İdari Bilimler Dergisi* 7, no. 7 (2024): 525-540.
- Şentürk, Ünal. *Yaşlılık Sosyolojisi: Yaşlılığın Toplumsal Yörüngeleri*. Ankara: Dora Yayıncılık, 2022.
- T.C. Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı. *Türkiye’de Yaşlıların Durumu ve Yaşlanma Ulusal Eylem Planı Uygulama Programı*. Ankara, 2012. <https://www.aile.gov.tr/media/33626/turkiyede-yasli-larin-durumu-ve-yaslanma-ulusal-eylem-planini-uygulama>
- Townsend, Peter. *The Family Life of Old People*. London: Routledge, 1957.
- Türkiye İstatistik Kurumu. *Hanehalkı İstatistikleri, 2023*. Ankara: TÜİK, 2024.

- Türkiye İstatistik Kurumu. *İstatistiklerle Yaşlılar, 2023*. Ankara: TÜİK, 2023. <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Istatistiklerle-Yasli-lar-2023-53710>
- Türkiye İstatistik Kurumu. *Türkiye Yaşlı Profili Araştırması Mikro Veri Seti, 2023*. Ankara: TÜİK, 2024.
- Tufan, İsmail. *Modernleşme ve Yaşlılık*. İstanbul: Bilge Yayınları, 2016.
- Ward, Mark, Richard Layte, and Rose Anne Kenny. *Loneliness, Social Isolation, and Their Discordance Among Older Adults: Findings from The Irish Longitudinal Study on Ageing (TILDA)*. Dublin: The Irish Longitudinal Study on Ageing, 2019.
- Weiss, Robert S. *Loneliness: The Experience of Emotional and Social Isolation*. Cambridge, MA: MIT Press, 1973.
- Yang, Keming and Christina Victor. "Age and Loneliness in 25 European Nations." *Ageing & Society* 31, no. 8 (2011): 1368-1388. <https://doi.org/10.1017/S0144686X1000139X>

Yaşlılıkta Yalnızlık ve Türkiye’de Yenilikçi Gerontolojik Müdahale Modelleri

Dr. Öğr. Üyesi Sıla AYAN
Gelişim Üniversitesi

Öz

Bu çalışma, yaşlılık döneminde yalnızlık olgusunu objektif, subjektif ve varoluşsal boyutlarıyla ele almakta ve Türkiye’de geliştirilen yenilikçi gerontolojik müdahale modellerini incelemektedir. Objektif yalnızlık, sosyal temasın niceliksel olarak azalmasıyla; subjektif yalnızlık, bireyin sosyal ilişkilere rağmen kendisini dışlanmış hissetmesiyle; varoluşsal yalnızlık ise emeklilik, rol kaybı ve boş yuva sendromu gibi yaşam geçişleriyle ilişkilendirilmektedir. Fonksiyonel kayıpların da yalnızlık algısını doğrudan etkilediği vurgulanmaktadır. Türkiye’de gerontoloji alanında son yıllarda önemli gelişmeler kaydedilmiş; Tazelenme Üniversitesi, Mavi Ev Aktif Yaşlı Merkezi, Parkinson Okulu ve Tufan Çarkı gibi hizmet modelleri hayata geçirilmiştir. Pandemi döneminde Taze Örgü, Taze Telefon Zinciri gibi projelerle yaşlı bireylerin sosyal katılımı desteklenmiştir. Bu modeller, hak temelli yaklaşımlar çerçevesinde yaşlı bireylerin toplumsal katılımını artırmayı ve aktif yaşlanmayı teşvik etmeyi amaçlamaktadır.

Anahtar Kelimeler: Yaşlılık, yalnızlık, gerontolojik müdahale, Tazelenme Üniversitesi

Abstract

This study examines the phenomenon of loneliness in old age through its objective, subjective, and existential dimensions and investigates innovative gerontological intervention models developed in Turkey. Objective loneli-

ness is associated with the quantitative reduction of social contact; subjective loneliness with feeling excluded despite existing social relationships; and existential loneliness with life transitions such as retirement, role loss, and empty nest syndrome. Functional losses are also emphasized as directly affecting the perception of loneliness. Significant developments have been recorded in the field of gerontology in Turkey in recent years; service models such as University of the Third Age, Blue House Active Elderly Center, Parkinson School, and Tufan Wheel have been implemented. During the pandemic period, projects like Fresh Knit and Refreshment Phone Chain supported the social participation of older adults. These models aim to increase the social participation of older individuals and promote active aging within a rights-based approach framework.

Keywords: Old age, loneliness, active aging, gerontological intervention, University of the Third Age

YAŞLILIKTA YALNIZLIK VE TÜRKİYE’DE YENİLİKÇİ GERONTOLOJİK MÜDAHALE MODELLERİ

Yalnızlık olgusunun özellikle yaşlı bireyler açısından farklı bağlamsal çerçevelerde ortaya çıktığı görülmektedir. Yalnızlık genel olarak objektif ve subjektif boyutlar çerçevesinde değerlendirilmektedir.¹ Objektif yalnızlık, bireyin sosyal çevresindeki kişi sayısının azalması veya sosyal temasın niceliksel olarak sınırlandırılmasıyla ilişkilidir. Pandemi sürecinde yoğun biçimde deneyimlenen bu durum, yalnızca yaşlı bireyleri değil, bakım veren yaşlı yakınlarını da etkilemiştir. Özellikle kırsal bölgelerde evlilik yapmamış ya da yaşamını kardeşi gibi sınırlı aile bağları içerisinde sürdüren yaşlı bireylerde objektif yalnızlığın daha belirgin hale geldiği gözlemlenmektedir.²

Subjektif yalnızlık ise bireyin sosyal ilişkilerinin varlığına rağmen kendisini sosyal olarak dışlanmış veya bağlantısız hissetmesiyle ilişkilidir. Yaş dostu kentlerin yeterince geliştirilememesi, mekânsal izolasyon ve sosyal katılım

¹ Daniel Perlman ve Letitia A. Peplau, “Toward a Social Psychology of Loneliness,” içinde *Personal Relationships 3: Personal Relationships in Disorder*, ed. Steve Duck ve Robin Gilmour (London: Academic Press, 1981), 31; Jenny De Jong Gierveld, Theo van Tilburg ve Pearl A. Dykstra, “Loneliness and Social Isolation,” içinde *The Cambridge Handbook of Personal Relationships*, ed. Anita L. Vangelisti ve Daniel Perlman (Cambridge: Cambridge University Press, 2006), 486.

² Louise C. Hawkey ve John T. Cacioppo, “Loneliness Matters: A Theoretical and Empirical Review of Consequences and Mechanisms,” *Annals of Behavioral Medicine* 40, no. 2 (2010): 222; Theo G. Van Tilburg vd., “Loneliness and Mental Health During the COVID-19 Pandemic: A Study Among Dutch Older Adults,” *The Journals of Gerontology: Series B* 76, no. 7 (2021): 249-255.

imkanlarının sınırlılığı bu durumu pekiştirebilmektedir.³ Bunun yanında duygusal bağlanma eksikliği ve kişilerarası ilişkilerin zayıflaması da yalnızlık deneyimini derinleştiren faktörler arasında yer almaktadır.⁴

Yaşlılık döneminde ortaya çıkan fonksiyonel kayıplar da yalnızlık algısını doğrudan etkileyebilmektedir. Örneğin geniş aile ortamında yaşayan bir bireyin iştirme kaybı yaşaması durumunda, fiziksel olarak aynı ortamda bulunmasına rağmen sosyal etkileşimden kopukluk hissi yaşayabildiği görülmektedir.⁵ Bu durum yalnızlığın yalnızca sosyal çevrenin yokluğu ile değil, bireysel işlevsel kapasite ile de ilişkili olduğunu göstermektedir.⁶

Varoluşsal yalnızlık ise psikolojik yaşlanma süreçleriyle bağlantılıdır. Emeklilik, rol kaybı, kimliğin yeniden tanımlanması ve boş yuva sendromu gibi yaşam geçişleri bireyin varoluşsal yalnızlık deneyimini artırabilmektedir.⁷ Yalnızlığın geçici veya kronik nitelik kazanması ise müdahale süreçlerinin belirlenmesi açısından önem taşımaktadır. Bu nedenle ihtiyaç analizlerinin bireyler adına değil, bireylerle birlikte yürütülmesi ve karar alma süreçlerine yaşlı bireylerin aktif katılımının sağlanması etkili sonuçlar doğurmaktadır.⁸

Yenilikçi gerontolojik müdahaleler, kamu politikaları ile yaşlı bireylerin katılımını bir araya getiren uygulama alanları olarak değerlendirilmektedir. Türkiye’de gerontoloji görece yeni bir bilim dalı olmakla birlikte özellikle son 20–25 yıllık süreçte önemli bir gelişim göstermiştir.⁹ GeroAtlas çalışmaları

³ Robert Stuart Weiss, *Loneliness: The Experience of Emotional and Social Isolation* (Cambridge, MA: MIT Press, 1973); Christina R. Victor, Sasha J. Scambler ve John Bond, *The Social World of Older People: Understanding Loneliness and Social Isolation in Later Life* (Maidenhead: Open University Press, 2009).

⁴ World Health Organization, *Global Age-Friendly Cities: A Guide* (Geneva: WHO, 2007), 41; Tine Buffel, Chris Phillipson ve Thomas Scharf, “Ageing in Urban Environments: Developing ‘Age-Friendly’ Cities,” *Critical Social Policy* 32, no. 4 (2012): 597-617.

⁵ Paul Mick, Ichiro Kawachi ve Frank R. Lin, “The Association Between Hearing Loss and Social Isolation in Older Adults,” *Otolaryngology-Head and Neck Surgery* 150, no. 3 (2014): 378-384.

⁶ Niina Savikko vd., “Predictors and Subjective Causes of Loneliness in an Aged Population,” *Archives of Gerontology and Geriatrics* 41, no. 3 (2005): 223-233; Martin Pinquart ve Silvia Sörensen, “Influences on Loneliness in Older Adults: A Meta-Analysis,” *Basic and Applied Social Psychology* 23, no. 4 (2001): 261.

⁷ Eric J. Ettema, Louise D. Derksen ve Evert van Leeuwen, “Existential Loneliness and End-of-Life Care: A Systematic Review,” *Theoretical Medicine and Bioethics* 31, no. 2 (2010): 141-169.

⁸ Savikko vd., “Predictors and Subjective Causes,” 223-233; Ye Luo vd., “Loneliness, Health, and Mortality in Old Age: A National Longitudinal Study,” *Social Science & Medicine* 74, no. 6 (2012): 907-914.

⁹ İsmail Tufan, *Türkiye’de Yaşlılığın Yapısal Değişimi*, 2. baskı (İstanbul: Koç Üniversitesi Yayınları, 2016); World Health Organization, *Active Ageing: A Policy Framework* (Geneva:

başta olmak üzere veri temelli yaklaşımlar ve yeni hizmet modelleri bu gelişime katkı sağlamıştır.¹⁰

Güncel uygulamalarda yaşam boyu kaynakların optimize edilmesi amacıyla danışmanlık hizmetleri, veri geliştirme çalışmaları, bireysel destek mekanizmaları ve hizmet modeli üretimi ön plana çıkmaktadır. Tufan Çarkı hizmet modeli, Parkinson Okulu, Mavi Ev Aktif Yaşlı Merkezi ve Tazelenme Üniversitesi bu bağlamda öne çıkan uygulamalardır.¹¹

Tazelenme Üniversitesi modeli, 2016 yılında Akdeniz Üniversitesi Gerontoloji Bölümü öncülüğünde Prof. Dr. İsmail Tufan liderliğinde geliştirilen yenilikçi bir eğitim yaklaşımıdır. Model zaman içerisinde farklı kampüslere yaygınlaştırılmış ve Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı iş birliğiyle kamu yapısına entegre edilmiştir.¹² Günümüzde Türkiye genelinde 26 kampüste faaliyet göstermektedir.¹³

Bu model kapsamında kuşaklararası ilişkilerin güçlendirilmesi, aile ilişkilerinin desteklenmesi ve aktif yaşlanmanın teşvik edilmesi amaçlanmaktadır. Müdahaleler büyük ölçüde yaşam durumu yaklaşımı temel alınarak şekillendirilmektedir.¹⁴ Bu yaklaşım bireyin bilişsel, psikolojik ve günlük yaşam becerilerinin korunmasını; ekonomik ve sosyal güvenlik mekanizmalarının güçlendirilmesini ve yaşlı bireyin hak temelli yurttaşlık anlayışı çerçevesinde toplumsal yaşama katılımını sürdürmesini hedeflemektedir.¹⁵

Türkiye’de yaşlı bakım ağlarının gelişimi 2010’lu yıllara kadar uzanmaktadır.¹⁶ Bakanlık iş birlikleriyle kurulan Alzheimer Gündüz Bakım Merkezleri bu sürecin önemli örneklerindendir. Antalya Büyükşehir Belediyesi ile yürütülen ve ödül alan Mavi Ev Projesi kapsamında Alzheimer hastaları ve bakım veren

WHO, 2002).

¹⁰ Buffel, Phillipson ve Scharf, “Ageing in Urban Environments,” 597–617.

¹¹ Tufan, Türkiye’de Yaşlılığın Yapısal Değişimi, 2016.; M. Formosa, “Four Decades of Universities of the Third Age: Past, Present, Future”, *Ageing & Society*, 34/1, (2014): 42-66.

¹² Tufan, Türkiye’de Yaşlılığın Yapısal Değişimi.

¹³ Marvin Formosa, “Four Decades of Universities of the Third Age: Past, Present, Future,” *Ageing & Society* 34, no. 1 (2014): 42-66; Richard Swindell ve Jeanette Thompson, “An International Perspective on the University of the Third Age,” *Educational Gerontology* 21, no. 5 (2011): 429-447.

¹⁴ Alan Hatton-Yeo ve Toshio Ohsako, *Intergenerational Programmes: Public Policy and Research Implications- An International Perspective* (Hamburg: UNESCO Institute for Education, 2000), 15; Matthew Kaplan, Nancy Z. Henkin ve Atsuko T. Kusano, *Linking Lifetimes: A Global View of Intergenerational Exchange* (Lanham: University Press of America, 2004).

¹⁵ World Health Organization, *Active Ageing*, 13.

¹⁶ Tufan, Türkiye’de Yaşlılığın Yapısal Değişimi.

yakınlarına yönelik sosyalleşme, eğitim ve danışmanlık hizmetleri sunulmaktadır.¹⁷

Yaşlı yalnızlığı yalnızca bireysel bir sorun olmayıp bakım veren aile üyelerini ve toplumsal yapıyı da etkileyen çok katmanlı bir olgudur. Bu nedenle üretkenlik temelli faaliyetler, sosyal katılım ortamları ve ortak deneyim alanları terapötik etkiler yaratmaktadır.¹⁸

GeroAtlas çalışmaları kapsamında incelenen ileri yaş örnekleri aktif yaşlanmanın önemini ortaya koymaktadır. İleri yaşına rağmen üretkenliğini sürdüren bireylerde sosyal katılımın yaşam kalitesi üzerindeki etkisi açık biçimde gözlemlenmektedir.¹⁹

Yerel yönetimlerle gerçekleştirilen iş birlikleri kapsamında atıl kamu binalarının gündüz bakım merkezlerine dönüştürülmesi yönünde projeler geliştirilmiş, böylece yaşlı yalnızlığının azaltılması hedeflenmiştir. Her ne kadar bazı uygulamalar sürdürülebilirlik sorunları nedeniyle aktif hale getirilememiş olsa da toplumsal farkındalığın giderek arttığı görülmektedir.²⁰

Pandemi döneminde geliştirilen Taze Örgü, Taze Kuluçka, Taze Yol Arkadaşım ve Taze Hızır projeleri aracılığıyla yaşlı bireylerin sosyal ve bilişsel etkinlikleri sürdürülmüş; yerel televizyon yayınları yoluyla eğitim faaliyetleri devam ettirilmiştir. Özellikle kuşaklararası etkileşimi temel alan uygulamalar gençler ile yaşlı bireyler arasında karşılıklı öğrenme süreçlerini güçlendirmiştir.²¹

Taze Telefon Zinciri uygulaması ise düzenli iletişim ağları oluşturarak sosyal izolasyon riskini azaltmayı ve acil durumlarda hızlı müdahaleyi mümkün kılmıştır.²²

¹⁷ Signe Tretteteig, Solfrid Vatne ve Anne Marie Mork Rokstad, "The Influence of Day Care Centres for People with Dementia on Family Caregivers: An Integrative Review of the Literature," *Aging & Mental Health* 20, no. 5 (2016): 450-462; Joseph E. Gaugler vd., "Adult Day Service Use and Reductions in Caregiving Hours: Effects on Stress and Psychological Well-Being for Dementia Caregivers," *International Journal of Geriatric Psychiatry* 18, no. 1 (2003): 55-62.

¹⁸ Julianne Holt-Lunstad vd., "Loneliness and Social Isolation as Risk Factors for Mortality: A Meta-Analytic Review," *Perspectives on Psychological Science* 10, no. 2 (2015): 227-237; Nancy Morrow-Howell, "Volunteering in Later Life: Research Frontiers," *The Journals of Gerontology: Series B* 65, no. 4 (2010): 461-469.

¹⁹ Tufan, Türkiye'de Yaşlılığın Yapısal Değişimi; World Health Organization, *Active Ageing*, 32.

²⁰ World Health Organization, *Global Age-Friendly Cities*, 75; Tretteteig, Vatne ve Rokstad, "Influence of Day Care Centres," 450-462.

²¹ Marla Berg-Weger ve John E. Morley, "Loneliness and Social Isolation in Older Adults During the COVID-19 Pandemic: Implications for Gerontological Social Work," *The Journal of Nutrition, Health & Aging* 24, no. 5 (2020): 457; Van Tilburg vd., "Loneliness and Mental Health," 249-255.

²² Mima Cattani vd., "Preventing Social Isolation and Loneliness Among Older People: A Sys-

Sonuç olarak Türkiye’de geliştirilen yenilikçi gerontolojik müdahale modelleri, yaşlı bireylerin yalnızlık deneyimini azaltmayı, toplumsal katılımı artırma- yı ve aktif yaşlanmayı desteklemeyi amaçlayan hak temelli yaklaşımlar olarak değerlendirilebilir.

KAYNAKÇA

- Berg-Weger, Marla, ve John E. Morley. “Loneliness and Social Isolation in Older Adults During the COVID-19 Pandemic: Implications for Gerontological Social Work.” *The Journal of Nutrition, Health & Aging* 24, no. 5 (2020): 456-458.
- Buffel, Tine, Chris Phillipson, ve Thomas Scharf. “Ageing in Urban Environments: Developing ‘Age-Friendly’ Cities.” *Critical Social Policy* 32, no. 4 (2012): 597-617.
- Cattan, Mima, Martin White, John Bond, ve Alison Learmouth. “Preventing Social Isolation and Loneliness Among Older People: A Systematic Review of Health Promotion Interventions.” *Ageing & Society* 25, no. 1 (2005): 41-67.
- Christina R. Victor., Sasha J. Scambler, ve John Bond. *The Social World of Older People: Understanding Loneliness and Social Isolation in Later Life*. Maidenhead: Open University Press, 2009.
- De Jong Gierveld, Jenny, Theo van Tilburg, ve Pearl A. Dykstra. “Loneliness and Social Isolation.” içinde *The Cambridge Handbook of Personal Relationships*, editörler Anita L. Vangelisti ve Daniel Perlman, 485-500. Cambridge: Cambridge University Press, 2006.
- Ettema, Eric J., Louise D. Derksen, ve Evert van Leeuwen. “Existential Loneliness and End-of-Life Care: A Systematic Review.” *Theoretical Medicine and Bioethics* 31, no. 2 (2010): 141-169.
- Formosa, Marvin. “Four Decades of Universities of the Third Age: Past, Present, Future.” *Ageing & Society* 34, no. 1 (2014): 42-66.
- Gaugler, Joseph E., Shannon E. Jarrott, Steven H. Zarit, Mary-Ann Parris Stephens, Aloen Townsend, ve Rick Greene. “Adult Day Service Use and Reductions in Caregiving Hours: Effects on Stress and Psychological Well-Being for Dementia Caregivers.” *International Journal of Geriatric Psychiatry* 18, no. 1 (2003): 55-62.
- Hatton-Yeo, Alan, ve Toshio Ohsako. *Intergenerational Programmes: Public Policy and Research Implications- An International Perspective*. Hamburg: UNESCO Institute for Education, 2000.
- Hawkey, Louise C., ve John T. Cacioppo. “Loneliness Matters: A Theoretical and Empirical Review of Consequences and Mechanisms.” *Annals of Behavioral Medicine* 40, no. 2 (2010): 218-227.
- Holt-Lunstad, Julianne, Timothy B. Smith, Mark Baker, Tyler Harris, ve David Stephenson. “Loneliness and Social Isolation as Risk Factors for Mortality: A Meta-Analytic Review.” *Perspectives on Psychological Science* 10, no. 2 (2015): 227-237.
- Jopling, Kate. *Promising Approaches to Reducing Loneliness and Isolation in Later Life*. London: Age UK ve Campaign to End Loneliness, 2015.

tematic Review of Health Promotion Interventions,” *Ageing & Society* 25, no. 1 (2005): 41-67; Kate Jopling, *Promising Approaches to Reducing Loneliness and Isolation in Later Life* (London: Age UK ve Campaign to End Loneliness, 2015), 39.

- Kaplan, Matthew, Nancy Z. Henkin, ve Atsuko T. Kusano. *Linking Lifetimes: A Global View of Intergenerational Exchange*. Lanham: University Press of America, 2004.
- Luo, Ye, Louise C. Hawkey, Linda J. Waite, ve John T. Cacioppo. "Loneliness, Health, and Mortality in Old Age: A National Longitudinal Study." *Social Science & Medicine* 74, no. 6 (2012): 907-914.
- Mick, Paul, Ichiro Kawachi, ve Frank R. Lin. "The Association Between Hearing Loss and Social Isolation in Older Adults." *Otolaryngology-Head and Neck Surgery* 150, no. 3 (2014): 378-384.
- Morrow-Howell, Nancy. "Volunteering in Later Life: Research Frontiers." *The Journals of Gerontology: Series B* 65, no. 4 (2010): 461-469.
- Perlman, Daniel, ve Letitia A. Peplau. "Toward a Social Psychology of Loneliness." içinde *Personal Relationships 3: Personal Relationships in Disorder*, editörler Steve Duck ve Robin Gilmour, 31-56. London: Academic Press, 1981.
- Pinquart, Martin, ve Silvia Sörensen. "Influences on Loneliness in Older Adults: A Meta-Analysis." *Basic and Applied Social Psychology* 23, no. 4 (2001): 245-266.
- Savikko, Niina, Pirkko Routasalo, Reijo Sakari Tilvis, Timo E. Strandberg, ve Kaisu Hannele Pitkälä. "Predictors and Subjective Causes of Loneliness in an Aged Population." *Archives of Gerontology and Geriatrics* 41, no. 3 (2005): 223-233.
- Swindell, Richard, ve Jeanette Thompson. "An International Perspective on the University of the Third Age." *Educational Gerontology* 21, no. 5 (2011): 429-447.
- Tretteteig, Signe, Solfrid Vatne, ve Anne Marie Mork Rokstad. "The Influence of Day Care Centres for People with Dementia on Family Caregivers: An Integrative Review of the Literature." *Aging & Mental Health* 20, no. 5 (2016): 450-462.
- Tufan, İsmail. *Türkiye'de Yaşlılığın Yapısal Değişimi*. 2. baskı. İstanbul: Koç Üniversitesi Yayınları, 2016.
- Van Tilburg, Theo G., Stephanie Steinmetz, Elske Stolte, Henriëtte van der Roest, ve Daniel H. de Vries. "Loneliness and Mental Health During the COVID-19 Pandemic: A Study Among Dutch Older Adults." *The Journals of Gerontology: Series B* 76, no. 7 (2021): 249-255.
- Weiss, Robert Stuart. *Loneliness: The Experience of Emotional and Social Isolation*. Cambridge, MA: MIT Press, 1973.
- World Health Organization. *Active Ageing: A Policy Framework*. Geneva: WHO, 2002.
- World Health Organization. *Global Age-Friendly Cities: A Guide*. Geneva: WHO, 2007.

Yaşlılıkta Yalnızlık: Sosyal Destek Eksikliğinin Toplumsal Yansımaları

Dr. Nazmiye ARDUÇ

Klinik Psikolog

Fatma COŞKUN

Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü

Öz

Bu çalışmada yaşlılık döneminde ortaya çıkan yalnızlık olgusu, sosyal destek eksikliği bağlamında ele alınmaktadır. Yaşlılık, bireyin yalnızca biyolojik olarak değil; psikolojik, toplumsal ve ekonomik açılardan da dönüşüm yaşadığı bir yaşam evresidir. Bu süreçte bireyin sosyal ağlarında meydana gelen daralma, rol kayıpları ve toplumsal ilişkilerdeki zayıflama, yalnızlık deneyimini belirgin hale getirmektedir. Literatürde yalnızlık; duygusal, sosyal ve ekonomik boyutlarıyla ele alınmakta ve yaşlı bireylerde çok katmanlı bir deneyim olarak tanımlanmaktadır. Mevcut çalışmalar, sosyal destek ağlarının gücünün yaşlılıkta yalnızlık düzeyini doğrudan etkilediğini; aile yapısındaki dönüşüm, bireyselleşme, emeklilik ve sağlık sorunlarının bu süreci şekillendiren temel dinamikler arasında yer aldığını göstermektedir. Ayrıca yaşlı bireylerin toplumsal konumundaki değişim ve sosyal politikalara erişim düzeyi, yalnızlık deneyiminin niteliğini belirleyen önemli unsurlar olarak değerlendirilmektedir. Bu bağlamda çalışma, yaşlılıkta yalnızlık olgusunu sosyal destek, sosyal ağlar ve sosyal politikalar çerçevesinde literatüre dayalı olarak incelemeyi amaçlamaktadır.

Anahtar Kelimeler: Yalnızlık, yaşlılık, sosyal ağlar, sosyal politikalar

Abstract

This study examines the phenomenon of loneliness in old age within the

context of lack of social support. Aging is not only a biological process but also a life stage in which individuals experience psychological, social, and economic transformations. During this period, the shrinking of social networks, loss of social roles, and weakening of interpersonal relationships make the experience of loneliness more pronounced. In the literature, loneliness is addressed through its emotional, social, and economic dimensions and is defined as a multidimensional experience among older adults. Existing studies indicate that the strength of social support networks directly influences the level of loneliness in old age, while changes in family structure, increasing individualization, retirement, and health problems are among the main dynamics shaping this process. In addition, changes in the social position of older individuals and their access to social policies are considered important factors in determining the nature of loneliness. In this context, the study aims to examine loneliness in old age within the framework of social support, social networks, and social policies based on the existing literature.

Keywords: Loneliness, aging, social networks, social policies

GİRİŞ

Yaşlılık, bireyin yaşam döngüsü içerisinde yalnızca biyolojik değişimlerle sınırlı olmayan; aynı zamanda psikolojik, toplumsal ve ekonomik boyutlarıyla anlam kazanan önemli bir yaşam evresidir. Bu dönem, bireyin deneyim birikimi, yaşam bilgeliği ve toplumsal hafıza açısından değer taşımasının yanı sıra, sosyal ilişkiler ve roller bakımından da yeniden yapılanmayı gerektirmektedir. Dünya genelinde yaşlı nüfus oranının artmasıyla birlikte, yaşlılık süreci yalnızca bireysel değil, aynı zamanda toplumsal bir mesele olarak ele alınmaktadır.¹ Bu bağlamda yalnızlık, özellikle yaşlılık döneminde giderek artan önemli bir sorun olarak öne çıkmaktadır. Literatürde yalnızlık, bireyin arzuladığı sosyal ilişkiler ile sahip olduğu ilişkiler arasındaki farktan kaynaklanan öznel bir deneyim olarak tanımlanmaktadır.² Yaşlılıkta sosyal ağların daralması, emeklilikle birlikte toplumsal rollerin azalması, eş ve akran kayıpları gibi faktörler, yalnızlık deneyimini daha görünür hale getirmektedir.³ Bu durum, yalnızlığın yalnızca bireysel bir duygu durumu değil, aynı zamanda bireyin sosyal çev-

¹ World Health Organization, *Social isolation and loneliness among older people: Advocacy brief* (Geneva: WHO, 2021), 7.

² Anthony D. Ong, Bert N. Uchino ve Elaine Wethington, "Loneliness and health in older adults: A mini-review and synthesis," *Gerontology* 62, no. 4 (2016): 443–449. <https://doi.org/10.1159/000441651>

³ Elizabeth J. Casabianca ve Matija Kovacic, "Loneliness and health of older adults: The role of cultural heritage and relationship quality," *JRC Working Papers in Economics and Finance*, no. 2022/5 (2022): 7.

resiyle kurduğu ilişkilerin niteliğiyle doğrudan bağlantılı çok boyutlu bir olgu olduğunu göstermektedir.

Özellikle sosyal destek mekanizmalarının zayıflaması, yaşlılık sürecinde yalnızlığın derinleşmesine yol açan temel etkenlerden biri olarak değerlendirilmektedir. Sosyal ilişkilerin sınırlı olması ve destek ağlarının zayıflaması, bireyin hem psikolojik hem de fiziksel sağlık durumunu olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Nitekim yapılan çalışmalar, sosyal izolasyon ve yalnızlığın yaşlı bireylerde sağlık risklerini artırdığını ve yaşam süresi üzerinde belirleyici etkiler yarattığını ortaya koymaktadır.⁴ Bununla birlikte, aile yapısındaki dönüşüm, bireyselleşmenin artması ve sosyal hizmetlere erişimdeki eşitsizlikler, yaşlı bireylerin yalnızlık deneyimini derinleştiren yapısal faktörler arasında yer almaktadır.⁵

Bu çalışmanın amacı, yaşlılık döneminde ortaya çıkan yalnızlık olgusunu sosyal destek eksikliği çerçevesinde ele alarak, söz konusu durumun bireysel ve toplumsal boyutlarını literatür ışığında incelemektir. Ayrıca yaşlılıkta yalnızlığı yalnızca sosyal destek eksikliği üzerinden açıklamakla sınırlı kalmayıp, sosyal destek mekanizmalarının niteliği, erişilebilirliği ve sürdürülebilirliği üzerinde de durmaktadır. Bu bağlamda yalnızlık, yalnızca destek eksikliği ile değil, mevcut destek ilişkilerinin yetersizliği ve işlevselliği ile birlikte değerlendirilmesi gereken bir olgu olarak ele alınmaktadır.

Yaşlılıkta yalnızlık, bu yönüyle yalnızca bireyin içsel dünyasında ortaya çıkan bir eksiklik olarak değil; toplumsal yapı, aile ilişkilerindeki dönüşüm ve sosyal politika mekanizmalarının kesişiminde şekillenen bir olgu olarak ele alınmalıdır. Modern toplumlarda geniş aile yapısının çözülmesi, bireyselleşmenin artması ve bakım sorumluluğunun giderek kurumsal yapılara kayması, yaşlı bireylerin sosyal bağlarını yeniden tanımlamak zorunda kalmasına neden olmaktadır. Bu süreçte yalnızlık, bireysel bir duygu olmanın ötesine geçerek, toplumsal ilişkilerin zayıflaması, kuşaklar arası mesafenin artması ve sosyal destek sistemlerinin yetersizliği ile doğrudan ilişkili yapısal bir sorun haline gelmektedir. Dolayısıyla yaşlılıkta yalnızlık, birey–aile–toplum üçgeninde ve sosyal politika bağlamında birlikte değerlendirilmesi gereken çok katmanlı bir olgudur.

⁴ Julianne Holt-Lunstad, Timothy B. Smith ve J. B. Layton, “Social relationships and mortality risk: A meta-analytic review,” *PLoS Medicine* 7, no. 7 (2010): 14. <https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1000316>

⁵ Thomas Prohaska vd., “A Public Health Approach to Loneliness and Isolation among Older Adults,” içinde *The SAGE Handbook of Social Studies in Health and Medicine*, ed. Susan C. Scrimshaw, Sandra D. Lane ve Robert A. Rubinstein (London: SAGE Publications Ltd, 2022), 275-292.

YALNIZLIK

Yaş alma, insan yaşamının doğal ve kaçınılmaz bir evresi olmakla birlikte, bu dönemde ortaya çıkan fiziksel sınırlılıklar, sosyal ilişkilerin azalması ve toplumsal rollerin değişimi, yalnızlık duygusunun daha belirgin hale gelmesine neden olmaktadır. Yalnızlık, sosyal izolasyondan farklı olarak, bireyin sahip olduğu sosyal ilişkiler ile arzuladığı ilişkiler arasındaki algılanan uyumsuzluktan doğan öznel bir deneyimdir.⁶ Nicholson'a göre yalnızlık, bireyin sosyal etkileşimlerinin yetersizliğine ilişkin algısından kaynaklanan ve bireyin iyi oluşunu etkileyen çok boyutlu bir durumdur.⁷ Julianne Holt-Lunstad'a göre ise yalnızlık, bireyin sosyal ilişkilerinin yetersizliği ya da zayıflaması sonucunda ortaya çıkan ve bireyin fiziksel ile psikolojik sağlığını olumsuz yönde etkileyebilen önemli bir sosyal risk unsurudur.⁸

Bu tanımlardan hareketle yalnızlık, yalnızca bireyin öznel bir duygu durumu olarak değil; bireyin içinde bulunduğu toplumsal yapı, sosyal ilişkiler ağı ve sosyal destek mekanizmaları ile birlikte şekillenen çok boyutlu bir sosyolojik olgu olarak değerlendirilebilir. Bu bağlamda yalnızlık, bireyin sahip olduğu sosyal destek ağlarının niceliği kadar niteliğiyle de ilişkili olup, aile, arkadaş çevresi, komşuluk ilişkileri ve kurumsal destek sistemlerinin yetersizliği ile doğrudan bağlantılıdır. Her ne kadar yalnızlık bireysel bir deneyim gibi görünse de bu durum çoğu zaman toplumsal ilişkilerin zayıflaması, aile yapısındaki dönüşüm, bireyselleşme süreçleri ve sosyal politikalardaki yetersizlikler gibi yapısal faktörlerin bir sonucu olarak ortaya çıkmaktadır.

Dolayısıyla yalnızlık, bireyin kişisel bir sorunu olmaktan ziyade, sosyal destek sistemlerinin işleyişi, erişilebilirliği ve kapsayıcılığı ile ilişkili bir sosyal politika meselesi olarak ele alınmalıdır. Bu yönüyle yalnızlık, birey-toplum ilişkisi içinde yeniden üretilen ve çözümünü de ancak toplumsal ve kurumsal düzeyde mümkün olan bir olgu niteliği taşımaktadır.

YAŞLILIK

Yaşlanma, bireyin doğum öncesinden başlayarak yaşamının sonuna kadar devam eden; biyolojik, fizyolojik, psikolojik ve sosyal boyutlarda değişimlerin

⁶ Vanessa Burholt vd., "Technology-mediated communication in familial relationships: Moderated-mediation models of isolation and loneliness," *The Gerontologist* 60, no. 7 (2020): 1202–1212. <https://doi.org/10.1093/geront/gnaa047>; Michelle H. Lim, Robert Eres ve Shradha Vasan, "Understanding loneliness in the twenty-first century: An update on correlates, risk factors, and potential solutions," *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology* 55, no. 7 (2020): 793–810. <https://doi.org/10.1007/s00127-020-01889-7>

⁷ Nicholas R. Nicholson, "A review of social isolation: An important but underassessed condition in older adults," *The Journal of Primary Prevention* 33, no. 2 (2012): 137–152. <https://doi.org/10.1007/s10935-012-0271-2>

⁸ Holt-Lunstad, Smith ve Layton, "Social relationships and mortality risk," 14.

yaşandığı, geri dönüşü olmayan ve kaçınılmaz bir süreçtir.⁹ Yaşlılık, fizyolojik temelli bir süreç olup bireylerin hareketliliğini ve işlevsel kapasitesini kademeli olarak azaltan; bu nedenle onları sosyal, fiziksel ve duygusal açılardan farklı düzeylerde başkalarına bağımlı hâle getiren bir yaşam evresidir.¹⁰

Yaşam döngüsünün son aşaması olan yaşlılık; bireyin fiziksel ve bilişsel işlevlerinde gerilemenin görüldüğü, buna bağlı olarak sağlık ve üretkenliğin azaldığı, rol ve statü kaybı ile bağımsız hareket etme kapasitesinin zayıfladığı ya da ortadan kalktığı; eş ve akran kayıplarının da eşlik ettiği bir dönemdir.¹¹

YAŞLILIKTA YALNIZLIĞIN NEDENLERİ

Yaşlılık döneminde ortaya çıkan yalnızlık, farklı bireysel ve toplumsal etkenlerin bir araya gelmesiyle şekillenen çok boyutlu bir olgudur. Birey bu yaşam evresinde hem kişisel hem de toplumsal düzeyde çeşitli değişim süreçlerinden geçmekte, bu değişimler yalnızlık deneyimini artırabilmektedir.¹² Özellikle ileri yaşlarda karşılaşılan kayıplar, sosyal rollerin değişimi ve yaşam düzenini etkileyen geçişler, yalnızlığın ortaya çıkmasında önemli bir rol oynamaktadır.

Öte yandan, yaşam sürecinde meydana gelen önemli değişimler ve kırılma noktaları da yalnızlığı tetikleyen unsurlar arasında yer almaktadır. Emeklilik sonrası rol kaybı, eşin vefatı, çocukların evden ayrılması ya da farklı yerlere taşınması gibi durumlar, bireyin yaşam düzeninde köklü değişiklikler yaratmakta ve sosyal rollerin yeniden tanımlanmasını gerektirmektedir. Bu durum, bireyin kendini daha yalnız hissetmesine neden olabilmektedir.¹³

Bu bağlamda, yaşlılıkta yalnızlığın temel nedenlerinden biri, bireyin sosyal çevresinin daralması ve ilişkilerinin zayıflamasıdır. Çalışma hayatının sona ermesiyle birlikte sosyal etkileşim alanlarının azalması, buna ek olarak eş, ar-

⁹ İlhan Tomanbay, “Sosyal rehabilitasyon–sosyal geriatri,” içinde *Geriatrici*, ed. Yeşim Gökçe Kutsal (Ankara: Turgut Yayıncılık, 2002), 248–259.

¹⁰ Tanju Beğler ve Hakan Yavuzer, “Yaşlılık ve Yaşlılık Epidemiyolojisi,” *Klinik Gelişim* 25, no. 3 (2012): 1.

¹¹ Serap Parlar Kılıç vd., “Evde yaşayan yaşlıların yalnızlık ve depresyon düzeyleri ile yaşlılık algılarının incelenmesi,” *Turkish Journal of Geriatrics* 17, no. 1 (2014): 70–76; Ege Ağırman vd., “Huzurevinde, Evde Ailesiyle ve Yalnız Yaşayan Yaşlı Bireylerde Depresyon ve Yalnızlık Hissi Düzeylerinin Karşılaştırılması,” *Journal of Contemporary Medicine* 7, no. 3 (2017): 237; Cüneyt Çam, Emrah Atay ve Burhanettin Işık, “Yaşlılarda Yalnızlık ve Yaşam Kalitesi,” *Türk Dünyası Uygulama ve Araştırma Merkezi Halk Sağlığı Dergisi* 3, no. 2 (2018): 54.

¹² World Health Organization, *Social isolation and loneliness*, 8; Casabianca ve Kovacic, “Loneliness and health of older adults,” 7.

¹³ World Health Organization, *Social isolation and loneliness*, 4; Casabianca ve Kovacic, “Loneliness and health of older adults,” 12.

kadaş ve yakın çevre kayıplarının yaşanması, bireyin sosyal bağlarını zayıflatmakta ve yalnızlık hissini derinleştirmektedir. Sosyal ilişkilerdeki bu azalma, bireyin günlük etkileşimlerini sınırlayarak yalnızlık duygusunun artmasına yol açmaktadır.¹⁴

Yaşlılıkla birlikte ortaya çıkan fiziksel sınırlılıklar ve sağlık sorunları da yalnızlık üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Kronik hastalıklar, hareket kabiliyetinde azalma ve duysal kayıplar, bireyin sosyal yaşama aktif katılımını zorlaştırmakta ve sosyal izolasyonu artırmaktadır. Bu durum, yalnızlığın hem ortaya çıkmasına neden olmakta hem de mevcut yalnızlık durumunu pekiştirmektedir.¹⁵ Toplumsal düzeyde yaşanan dönüşümler de yaşlılıkta yalnızlığın artmasına zemin hazırlamaktadır. Geleneksel geniş aile yapısının çözülerek yerini daha bireysel yaşam biçimlerine bırakması, yaşlı bireylerin aile içindeki rollerini zayıflatmakta ve destek sistemlerinin daralmasına neden olmaktadır. Ayrıca, çocukların farklı şehir veya ülkelere göç etmesi, yaşlı bireylerin yalnız yaşama olasılığını artıran önemli faktörlerden biridir.¹⁶ Bunun yanı sıra, psikolojik etkenler de yalnızlık deneyiminin şekillenmesinde önemli bir rol oynamaktadır. Depresyon, kaygı bozuklukları ve bilişsel gerileme gibi durumlar, bireyin sosyal ilişkiler kurma ve sürdürme kapasitesini olumsuz yönde etkilemektedir. Aynı zamanda bireyin kişilik yapısı ve sosyal ilişkilerden beklentileri de yalnızlık algısının düzeyini belirleyebilmektedir.¹⁷

Son olarak, ekonomik ve çevresel koşullar da yalnızlık üzerinde belirleyici bir etkiye sahiptir. Gelir yetersizliği, eğitim düzeyinin düşüklüğü, ulaşım ve altyapı olanaklarının sınırlı olması, dijital teknolojilere erişim eksikliği ve yaşa dayalı ayrımcılık gibi unsurlar, yaşlı bireylerin toplumsal hayata katılımını zorlaştırmakta ve yalnızlık riskini artırmaktadır.¹⁸

Genel olarak değerlendirildiğinde, yaşlılıkta yalnızlık yalnızca bireyin içsel bir durumu olarak değil; bireysel, sosyal ve yapısal etkenlerin karşılıklı etkileşimiyle ortaya çıkan çok daha kapsamlı bir sorun olarak ele alınmalıdır.

SOSYAL DESTEK VE YALNIZLIK İLİŞKİSİ

Yaşlılık döneminde sosyal destek, bireyin yalnızlık deneyimini doğrudan etkileyen en önemli faktörlerden biridir. Sosyal destek; bireyin çevresindeki

¹⁴ Ong, Uchino ve Wethington, “Loneliness and health,” 443–449; Casabianca ve Kovacic, “Loneliness and health of older adults,” 7.

¹⁵ Ong, Uchino ve Wethington, “Loneliness and health,” 443–449.

¹⁶ Ong, Uchino ve Wethington, “Loneliness and health,” 443–449.

¹⁷ Lim, Eres ve Vasan, “Understanding loneliness,” 793–810.

¹⁸ World Health Organization, *Social isolation and loneliness*, 8.

kişilerden aldığı duygusal yakınlık, günlük yaşamını kolaylaştıran somut yardımlar ve bilgi paylaşımı gibi çok boyutlu unsurları kapsamaktadır. Bu destek mekanizmalarının yetersizliği, yaşlı bireylerde yalnızlık duygusunun artmasına yol açmaktadır.¹⁹

Bu bağlamda sosyal destek, yalnızca bireyin sahip olduğu ilişkilerin sayısı ile değil, bu ilişkilerin işlevselliği ve birey tarafından nasıl algılandığı ile de yakından ilişkilidir. Nitekim yalnızlık üzerine yapılan çalışmalar, bireyin sosyal ilişkilerinin varlığından ziyade bu ilişkileri ne ölçüde yeterli ve doyurucu olarak algıladığının belirleyici olduğunu ortaya koymaktadır.²⁰

Sosyal destek yalnızca aile ile sınırlı olmayıp arkadaş çevresi, komşuluk ilişkileri ve kurumsal destek mekanizmaları aracılığıyla da sağlanmaktadır. Bireyin sosyal ağlarının genişliği ve bu ilişkilerin niteliği, yalnızlık algısını belirleyen önemli unsurlar arasında yer almaktadır. Sosyal ilişkilerin azalması ve bireyin sosyal çevreden kopması, yalnızlık duygusunun derinleşmesine neden olmaktadır.²¹ Sosyal destek ile yalnızlık arasında ters yönlü bir ilişki bulunmaktadır. Sosyal destek algısı yüksek olan bireylerde yalnızlık düzeyinin daha düşük olduğu; buna karşılık sosyal destek eksikliğinin yalnızlık hissini artırdığı çeşitli çalışmalarla ortaya konmuştur.²² Özellikle aile, yaşlı bireyler için temel destek kaynağıdır. Ancak modern toplumlarda aile yapısındaki değişim, bireyselleşmenin artması ve kuşaklar arası mesafenin açılması, bu desteğin zayıflamasına neden olmaktadır.²³ Bu durum, özellikle yaşlı bireylerin sosyal yaşama katılımını sınırlandıran koşullarda daha belirgin hale gelmektedir.²⁴

Bu destek mekanizmaları, aile dışı sosyal ağlar aracılığıyla da genişlemektedir. Günümüzde yaşlı bireylerin yalnızlık deneyimini anlamak için aile dışı destek ağlarının da dikkate alınması gerekmektedir. Komşuluk ilişkileri, arkadaş çevresi, sivil toplum kuruluşları ve yerel yönetimlerin sunduğu sosyal hizmetler, yaşlı bireylerin toplumsal bağlarını sürdürmelerinde önemli rol oy-

¹⁹ Lim, Eres ve Vasan, "Understanding loneliness," 793–810; Ebru Akbaş, Gülay Taşdemir Yiğitoğlu ve Nesrin Çunkuş, "Yaşlılıkta Sosyal İzolasyon ve Yalnızlık," *OPUS International Journal of Society Researches* 15, no. 26 (2020): 4548; Safiye Özvurmaz, "Yaşlı bireylerin yalnızlık düzeyleri ve sosyal destek algıları arasındaki ilişki," *Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi* 2, no. 3 (2018): 119.

²⁰ Louise C. Hawkey ve John T. Cacioppo, "Loneliness matters: A theoretical and empirical review of consequences and mechanisms," *Annals of Behavioral Medicine* 40, no. 2 (2010): 218.

²¹ Akbaş, Yiğitoğlu ve Çunkuş, "Yaşlılıkta Sosyal İzolasyon," 4542.

²² Özvurmaz, "Yaşlı bireylerin yalnızlık düzeyleri," 123.

²³ Işıl Kalaycı ve Meryem Tuna Uysal, "Yaşlanma sürecinde yalnızlık ve aile ilişkileri," *The Journal of Social Sciences*, no. 48 (2024): 37.

²⁴ Sami Kalaycı ve Beyza Erkoç, "Yaşlılarda yalnızlık algısının sosyal hizmet perspektifi ile incelenmesi," *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi* 23, no. 61 (2023): 789.

namaktadır. Özellikle kurumsal destek mekanizmaları, sosyal izolasyon riski taşıyan bireyler için koruyucu bir işlev görmektedir. Bununla birlikte dijitalleşmenin yaygınlaşması, sosyal ilişkilerin önemli bir kısmının çevrimiçi ortama taşınmasına neden olmuş; ancak yaşlı bireylerin bu teknolojilere erişimde yaşadığı zorluklar dijital dışlanma riskini ortaya çıkarmıştır. Bu durum, bazı yaşlı bireylerin sosyal ağlardan daha da kopmasına ve yalnızlık deneyiminin derinleşmesine yol açabilmektedir. Bununla birlikte sosyal destek eksikliği yalnızca bireysel ilişkilerle açıklanamayacak kadar geniş bir çerçevede ele alınmalıdır. Ekonomik yetersizlikler, sosyal hizmetlere erişimdeki sınırlılıklar ve toplumsal dışlanma gibi faktörler, yaşlı bireylerin destek mekanizmalarından yeterince yararlanamamasına neden olmaktadır.²⁵ Bu durum, yalnızlığın bireysel bir sorun olmanın ötesinde toplumsal bir olgu olduğunu göstermektedir. Öte yandan, teknolojik gelişmelerin sosyal destek üzerindeki etkisi de giderek daha fazla önem kazanmaktadır. Dijital iletişim araçları, yaşlı bireylerin sosyal ilişkilerini sürdürmesine katkı sağlayabilmekte; ancak bu teknolojilere erişim eksikliği, bazı bireylerin sosyal çevrelerinden daha da uzaklaşmasına neden olmaktadır. Bu durum, sosyal destek eksikliğini artıran yeni bir risk alanı olarak değerlendirilmektedir.²⁶

Sonuç olarak, sosyal destek mekanizmalarının gücü yaşlılıkta yalnızlık düzeyini belirleyen temel unsurlardan biridir. Aile, arkadaş ve toplumsal kurumlar aracılığıyla sağlanan destek ağlarının zayıflaması yalnızlık riskini artırırken; güçlü ve nitelikli sosyal ilişkiler, bireyin yalnızlık algısını azaltmaktadır. Bu nedenle sosyal destek sistemlerinin güçlendirilmesi, yaşlılıkta yalnızlığın önlenmesi açısından kritik bir öneme sahiptir.²⁷

YAŞLILIKTA YALNIZLIĞIN FİZİKSEL PSİKOLOJİK VE SOSYOLOJİK SONUÇLARI

Yaşlılık döneminde yalnızlık, yalnızca bireyin duygusal dünyasını etkileyen bir durum olmanın ötesinde, psikolojik, fiziksel ve sosyal boyutlarda geniş kapsamlı sonuçlar doğuran önemli bir olgudur. Bu bağlamda yalnızlık, bireyin genel iyi oluşunu çok yönlü biçimde etkileyen bir risk faktörü olarak değerlendirilmektedir.²⁸

²⁵ Kalaycı ve Erkoç, “Yaşlılarda yalnızlık algısı,” 792.

²⁶ Rita Latikka vd., “Older Adults’ Loneliness, Social Isolation, and Physical Information and Communication Technology in the Era of Ambient Assisted Living: A Systematic Literature Review,” *J Med Internet Res.* 23, no. 12 (2021).

²⁷ Akbaş, Yiğitoğlu ve Çunkuş, “Yaşlılıkta Sosyal İzolasyon,” 4548.

²⁸ Ong, Uchino ve Wethington, “Loneliness and health,” 443–449; John T. Cacioppo ve Stephanie Cacioppo, “Social relationships and health: The toxic effects of perceived social isolation,” *Social and Personality Psychology Compass* 8, no. 2 (2014): 66.

Yalnızlık, yaşlı bireylerde en belirgin etkisini psikolojik alanda göstermektedir. Özellikle yalnızlık ile depresyon arasında güçlü bir ilişki bulunmaktadır. Sosyal ilişkilerin zayıflaması ve duygusal destek eksikliği, bireyin kendini değersiz ve yetersiz hissetmesine yol açarak depresif belirtilerin ortaya çıkmasına neden olabilmektedir.²⁹ Bunun yanı sıra yalnızlık, anksiyete düzeyinin artmasına ve bireyin geleceğe yönelik kaygılarının yoğunlaşmasına da zemin hazırlamaktadır.³⁰ Yalnızlık yaşayan bireylerde yaşam doyumunun azaldığı ve genel mutluluk düzeyinin düştüğü de literatürde sıklıkla vurgulanmaktadır. Sosyal ilişkilerin bireyin kimlik ve aidiyet duygusu üzerindeki etkisi göz önüne alındığında, bu ilişkilerin zayıflaması bireyin yaşamdan aldığı tatmini önemli ölçüde azaltmaktadır.³¹ Bu durum, yalnızlığın yalnızca geçici bir duygu durumu değil, bireyin psikolojik sağlığını derinden etkileyen kalıcı bir risk faktörü olduğunu göstermektedir. Yaşlılıkta yalnızlık, bireyin toplumla kurduğu bağların zayıflaması sonucu ortaya çıkan önemli bir sosyolojik sorundur. Modernleşme, kentleşme ve bireyselleşme süreçleri, geleneksel aile ve dayanışma ağlarını çözererek yaşlı bireylerin toplumsal konumunu zayıflatmaktadır.³² Bu durum, bireyin sosyal rollerden çekilmesine, kamusal alandaki görünürlüğü'nün azalmasına ve toplumsal aidiyet duygusunun zedelenmesine yol açmaktadır.³³ Aynı zamanda yalnızlık, bireyin kendine ve çevresine yabancılaşmasını artırarak kimlik ve benlik algısında kırılmalara neden olmaktadır.³⁴ Bu bağlamda yaşlılıkta yalnızlık, yalnızca bireysel bir deneyim değil, toplumsal bağların çözülmesi ve sosyal eşitsizliklerin derinleşmesiyle ilişkili yapısal bir sorun olarak değerlendirilmelidir.³⁵

Yaşlılıkta yalnızlıkla mücadeleye yönelik geliştirilen müdahaleler incelendiğinde, tek tip bir çözümün yeterli olmadığı; farklı ihtiyaçlara, yaşam koşullarına ve toplumsal bağlamlara uygun çok boyutlu yaklaşımların gerekli olduğu açıkça görülmektedir.³⁶ Nitekim literatürde yer alan çalışmalar, yalnızlığı

²⁹ Emilie Courtin ve Martin Knapp, "Social isolation, loneliness and health in old age: a scoping review," *Health Soc Care Community* 25, no. 3 (2017): 799-812.

³⁰ Hawkey ve Cacioppo, "Loneliness matters," 220.

³¹ Ong, Uchino ve Wethington, "Loneliness and health," 443-449.

³² Zygmunt Bauman, *The Individualized Society* (Cambridge: Polity Press, 2001).

³³ T. Scharf ve N. Keating, "Social exclusion in ageing societies," *International Journal of Ageing and Later Life* 7, no. 2 (2012).

³⁴ Melvin Seeman, "On the meaning of alienation," *American Sociological Review* 24, no. 6 (1959): 783-791. <https://doi.org/10.2307/2088565>

³⁵ Michael Marmot, "The health gap: The challenge of an unequal world," *The Lancet* 386, no. 10011 (2015): 2442-2444.

³⁶ Clare Gardiner, Gideon Geldenhuys ve Merryn Gott, "Interventions to reduce social isolation and loneliness among older people: an integrative review," *Health & Social Care in the Community* 26, no. 2 (2018): 147-157.

azaltmaya yönelik uygulamaların tek bir mekanizma üzerinden işlemediğini; bu müdahalelerin başarısında uyarlanabilirlik, bireyin aktif katılımı ve sosyal etkileşimi teşvik eden yapıların belirleyici olduğunu ortaya koymaktadır. Bu durum, yalnızlıkla mücadelede yalnızca bireylerin sosyal ilişkilerinin sayısını arttırmaya yönelik yüzeysel çözümlerin yeterli olmadığını; aksine bireyin toplumsal bağlarını yeniden kurmasını ve güçlendirmesini sağlayan, anlamlı katılımını destekleyen ve yerel ihtiyaçlara duyarlı politikaların geliştirilmesi gerektiğini göstermektedir. Ayrıca mevcut literatürde müdahalelerin etkinliğine ilişkin bulguların sınırlı ve heterojen olması, yaşlılıkta yalnızlık olgusunun henüz tam anlamıyla çözümlenmemiş çok katmanlı bir mesele olduğunu ortaya koymakta; bu alanda kuramsal ve uygulamalı çalışmaların artırılmasının gerekliliğine işaret etmektedir.

Bu çerçevede yaşlılıkta yalnızlık, yalnızca bireyin içsel dünyasında deneyimlenen duygusal bir eksiklik olarak değil; bireyin içinde bulunduğu toplumsal yapı, aile ilişkilerindeki dönüşüm ve sosyal politika mekanizmalarının işleyişi ile birlikte şekillenen çok boyutlu bir olgu olarak değerlendirilmelidir. Modern toplumlarda yaşanan bireyselleşme, kentleşme ve yaşam biçimlerinin dönüşümü, geleneksel dayanışma ağlarını zayıflatırken; geniş aile yapısının çözülmesi ve kuşaklar arası mesafenin artması, yaşlı bireylerin sosyal bağlarını yeniden tanımlamak zorunda kalmasına neden olmaktadır. Bu bağlamda yalnızlık, bireyin sosyal çevresinden kopuşunun ötesinde, toplumsal ilişkilerin niteliğinde meydana gelen dönüşümlerin ve sosyal destek sistemlerindeki kırılmaların bir sonucu olarak ortaya çıkmaktadır.

Yalnızlık deneyimi, bireyin sahip olduğu ilişkilerin sayısından çok, bu ilişkilerin niteliği, sürekliliği ve karşılıklılığı ile doğrudan bağlantılıdır. Birey, sosyal olarak tamamen izole olmasa dahi, kurduğu ilişkilerin anlamlı, destekleyici ve karşılıklı doyum sağlayan bir yapı taşıması durumunda kendini yalnız hissedebilmektedir. Bu durum, yalnızlığın yalnızca niceliksel değil, niteliksel bir boyut taşıdığını ve sosyal ilişkilerin derinliğinin belirleyici olduğunu göstermektedir. Psikolojik açıdan yalnızlık, bireyin kendilik algısını, aidiyet duygusunu ve yaşam anlamını zedeleyen bir süreç yaratırken; sosyolojik açıdan bireyin toplumsal yapı içindeki konumunun zayıflaması, rollerinin belirsizleşmesi ve kamusal alandaki görünürlüğünün azalması ile yakından ilişkilidir. Bu yönüyle yalnızlık, bireyin yalnızca diğer insanlarla kurduğu ilişkilerin değil, aynı zamanda toplumla kurduğu bağın da zayıflaması anlamına gelmektedir.

Bununla birlikte yalnızlığın derinliği ve yaygınlığı, yalnızca bireysel ve ilişkisel düzeydeki etkenlerle açıklanamayacak kadar geniş bir çerçevede ele alınmalıdır. Sosyal politika mekanizmalarının etkinliği, sosyal hizmetlere erişim olanakları, kamusal alanların kapsayıcılığı ve yaşlı bireylerin toplumsal hayata katılımını destekleyen yapısal düzenlemeler, yalnızlık deneyimini doğrudan şekillendiren temel faktörler arasında yer almaktadır.

Özellikle dijitalleşmenin yaygınlaştığı günümüz toplumlarında, yaşlı bireylerin teknolojik kaynaklara erişimde yaşadığı eşitsizlikler dijital dışlanma riskini artırmakta ve sosyal bağların zayıflamasına katkıda bulunmaktadır. Son çalışmalar, teknolojik çözümlerin ve dijital araçların yaşlı bireylerin sosyal izolasyonunu azaltmada önemli bir potansiyele sahip olduğunu; ancak bu teknolojilere erişim ve kullanım konusundaki eşitsizliklerin yalnızlık riskini artıran yeni bir faktör olarak ortaya çıktığını göstermektedir.³⁷ Bu durum, yalnızlığın yalnızca geleneksel sosyal ilişkilerin çözülmesiyle değil, aynı zamanda yeni toplumsal düzenin sunduğu olanaklara eşitsiz erişimle de ilişkili olduğunu göstermektedir.

Bu bağlamda dijital okuryazarlık, yalnızca teknik becerilerle sınırlı bir yeterlilik alanı değil; bireyin toplumsal hayata katılımını, sosyal ilişkilerini sürdürebilmesini ve kamusal alanda varlık gösterebilmesini sağlayan önemli bir sosyal katılım aracıdır. Ancak dijital teknolojilere erişimde yaşanan eşitsizlikler, yaşlı bireyler açısından yeni bir toplumsal dışlanma biçimi üretmekte ve yalnızlık deneyimini derinleştirmektedir. Bu nedenle yaşlılıkta yalnızlıkla mücadeleyle yönelik politikaların, yalnızca destek sunmakla sınırlı kalmayıp, kapsayıcı katılım ilkesini esas alarak yaşlı bireylerin dijital ve toplumsal alanlarda aktif biçimde yer almasını sağlayacak şekilde yapılandırılması gerekmektedir.³⁸

Özetle yaşlılıkta yalnızlık, bireysel bir duygu durumu olmanın ötesinde; toplumsal yapıdaki dönüşümler, aile ilişkilerindeki çözülme, sosyal destek ağlarının zayıflaması ve sosyal politika mekanizmalarının yetersizliği ile birlikte ortaya çıkan çok katmanlı bir toplumsal sorundur. Bu nedenle yalnızlıkla mücadele, yalnızca birey düzeyinde ele alınabilecek bir mesele değil; sosyal destek ağlarının güçlendirilmesi, aile dışı destek mekanizmalarının geliştirilmesi, kapsayıcı ve erişilebilir sosyal politikaların hayata geçirilmesi ve yaşlı bireylerin toplumsal hayata aktif katılımını mümkün kılan yapısal düzenlemelerin oluşturulması ile mümkündür. Dolayısıyla yaşlılıkta yalnızlık, sosyal, ilişkisel ve yapısal boyutları birlikte değerlendirilmeden anlaşılması ve çözülmesi mümkün olmayan bir olgu niteliği taşımaktadır.

KAYNAKÇA

Ağırman, Ege, Mehmet Ziya Genç, Seçil Arıcı, Ender Kaya, ve Mehmet Taşkın Eğici. "Huzurevinde, Evde Ailesiyle ve Yalnız Yaşayan Yaşlı Bireylerde Depresyon ve Yalnızlık Hissi Düzeylerinin Karşılaştırılması." *Journal of Contemporary Medicine* 7, no. 3 (2017): 234–240.

³⁷ Aditi Site vd., "Managing Perceived Loneliness and Social-Isolation Levels for Older Adults: A Survey with Focus on Wearables-Based Solutions," *Sensors* 22, no. 3 (2022): 9. <https://doi.org/10.3390/s22031108>

³⁸ Yasemin Gezer Tuğrul, "Dijital Toplumlarda Yaşlı Yetişkinler İçin Kapsayıcı Katılımın Gerçekleştirilmesi ve Dijital Okuryazarlık," *Ahi Evran Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* 12, no. 1 (2026): 201.

- Akbaş, Ebru, Gülay Taşdemir Yiğitoğlu, ve Nesrin Çunkuş. "Yaşlılıkta Sosyal İzolasyon ve Yalnızlık." *OPUS International Journal of Society Researches* 15, no. 26 (2020): 4540–4562.
- Bauman, Zygmunt. *The Individualized Society*. Cambridge: Polity Press, 2001.
- Beğer, Tanju, ve Hakan Yavuzer. "Yaşlılık ve Yaşlılık Epidemiyolojisi." *Klinik Gelişim* 25, no. 3 (2012): 1–3.
- Burholt, Vanessa, Gill Windle, Merryn Gott, ve Deborah Jane Morgan. "Technology-mediated communication in familial relationships: Moderated-mediation models of isolation and loneliness." *The Gerontologist* 60, no. 7 (2020): 1202–1212. <https://doi.org/10.1093/geront/gnaa047>
- Cacioppo, John T., ve Stephanie Cacioppo. "Social relationships and health: The toxic effects of perceived social isolation." *Social and Personality Psychology Compass* 8, no. 2 (2014): 58–72.
- Casabianca, Elizabeth J., ve Matija Kovacic. "Loneliness and health of older adults: The role of cultural heritage and relationship quality." *JRC Working Papers in Economics and Finance*, no. 2022/5 (2022).
- Courtin, Emilie, ve Martin Knapp. "Social isolation, loneliness and health in old age: a scoping review." *Health Soc Care Community* 25, No. 3 (2017): 799–812.
- Çam, Cüneyt, Emrah Atay, ve Burhanettin Işık.** "Yaşlılarda Yalnızlık ve Yaşam Kalitesi." *Türk Dünyası Uygulama ve Araştırma Merkezi Halk Sağlığı Dergisi* 3, no. 2 (2018): 50–67.
- Gardiner, Clare, Gideon Geldenhuys, ve Merryn Gott. "Interventions to reduce social isolation and loneliness among older people: an integrative review." *Health & Social Care in the Community* 26, no. 2 (2018): 147–157.
- Hawkey, Louise C., ve John T. Cacioppo. "Loneliness matters: A theoretical and empirical review of consequences and mechanisms." *Annals of Behavioral Medicine* 40, no. 2 (2010): 218–227.
- Holt-Lunstad, Julianne, Timothy B. Smith ve J. B. Layton. "Social relationships and mortality risk: A meta-analytic review." *PLoS Medicine* 7, no. 7 (2010): e1000316.
- Kalaycı, Işıl, ve Meryem Tuna Uysal. "Yaşlanma sürecinde yalnızlık ve aile ilişkileri." *The Journal of Social Sciences*, no. 48 (2024): 25–41.
- Kalaycı, Sami, ve Beyza Erkoç. "Yaşlılarda yalnızlık algısının sosyal hizmet perspektifi ile incelenmesi." *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi* 23, no. 61 (2023): 787–806.
- Latikka, Rita, Rosana Rubio-Hernández, Elena Simona Lohan, Juho Rantala, Fernando Nieto Fernández, Arto Laitinen, ve Atte Oksanen. "Older Adults' Loneliness, Social Isolation, and Physical Information and Communication Technology in the Era of Ambient Assisted Living: A Systematic Literature Review." *J Med Internet Res*. 23, no. 12 (2021): e28022.
- Lim, Michelle H., Robert Eres, ve Shradha Vasan. "Understanding loneliness in the twenty-first century: An update on correlates, risk factors, and potential solutions." *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology* 55, no. 7 (2020): 793–810. <https://doi.org/10.1007/s00127-020-01889-7>
- Marmot, Michael "The health gap: The challenge of an unequal world." *The Lancet* 386, no. 10011 (2015): 2442–2444.
- Nicholson, Nicholas R. "A review of social isolation: An important but underassessed condition in older adults." *The Journal of Primary Prevention* 33, no. 2 (2012): 137–152.

- Ong, Anthony D., Bert N. Uchino, ve Elaine Wethington. "Loneliness and health in older adults: A mini-review and synthesis." *Gerontology* 62, no. 4 (2016): 443–449.
- Özurmaz, Safiye. "Yaşlı bireylerin yalnızlık düzeyleri ve sosyal destek algıları arasındaki ilişki." *Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi* 2, no. 3 (2018): 118–125.
- Parlar Kılıç, Serap, Gülelendam Karadağ, Hatice Serap Koçak, ve Esra Akın Korhan. "Evde yaşayan yaşlıların yalnızlık ve depresyon düzeyleri ile yaşlılık algılarının incelenmesi." *Turkish Journal of Geriatrics* 17, no. 1 (2014): 70–76.
- Phillipson, Chris. "Küreselleşmiş dünyada yaşlanma ve sınıf." içinde *Social Class in Later Life* 33–52. Bristol: Policy Press, 2013.
- Prohaska, Thomas, Roger O'Sullivan, Gerard Leavey, ve Annette Burns. "A Public Health Approach to Loneliness and Isolation among Older Adults" içinde *The SAGE Handbook of Social Studies in Health and Medicine*, editörler Scrimshaw, Susan C., Sandra D. Lane, and Robert A. Rubinstein, 275–292. London: SAGE Publications Ltd, 2022.
- Scharf, T., ve N. Keating. "Social exclusion in ageing societies." *International Journal of Ageing and Later Life* 7, no. 2 (2012): 1–4.
- Seeman, Melvin. "On the meaning of alienation." *American Sociological Review* 24, no. 6 (1959): 783–791.
- Site, Aditi, Elena Simona Lohan, Outi Jolanki, Outi Valkama, Rosana Rubio Hernandez, Rita Latikka, Daria Alekseeva, vd. "Managing Perceived Loneliness and Social-Isolation Levels for Older Adults: A Survey with Focus on Wearables-Based Solutions." *Sensors* 22, no. 3 (2022): 1108.
- Tomanbay, İlhan. "Sosyal rehabilitasyon–sosyal geriatri." içinde *Geriatrici*, editör Yeşim Gökçe Kutsal, 248–259. Ankara: Turgut Yayıncılık, 2002.
- Tuğrul, Yasemin Gezer. "Dijital Topumlarda Yaşlı Yetişkinler İçin Kapsayıcı Katılımın Gerçekleştirilmesi ve Dijital Okuryazarlık." *Ahi Evran Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* 12, no. 1 (2026): 182–201.
- World Health Organization. *Social isolation and loneliness among older people: Advocacy brief*. Geneva: WHO, 2021.

Yerel Yönetimlerde Gerontolojik Perspektif ve Yaşlılıkta Yalnızlıkla Mücadele: Şişli Belediyesi Deneyimi Üzerinden Uygulama Odaklı Bir Değerlendirme

Tuğçe TINGİR
Şişli Belediyesi

Öz

Bu makale, gerontolog bakışıyla yerel yönetimlerde gerontolojik hizmetlerin nasıl kurgulanabileceğini ve yaşlılıkta yalnızlıkla mücadelede hangi uygulama başlıklarının öne çıktığını, Şişli Belediyesi'nde yürütülen gerontolojik hizmetler birimi deneyimi üzerinden ele almaktadır. Gerontolojinin yaşlanma ve yaşlılığı biyolojik, sağlık, ekonomik ve sosyal boyutlarıyla bütüncül biçimde inceleyen disiplinlerarası yapısı, yerel yönetim uygulamalarında "geniş perspektif" sağlayan ancak farklı uzmanlık alanlarıyla birlikte çalışmayı zorunlu kılan bir çerçeve sunmaktadır. Makalede, yalnızlığın Türkiye'de yaşlılığın "yalnızlaşması" ve "kadınsılaşması" ile birlikte ele alınan bir olgu olduğu vurgulanmakta; yalnız yaşayan yaşlılarla çalışırken yalnızlığın tercih edilip edilmediğinin ayırt edilmesi gereği, sosyal ilişkilerin katmanlı yapısını açıklayan konvoy modeli üzerinden tartışılmaktadır. Şişli'de geliştirilen yaşlı dostu kent okulu, sohbet arkadaşlığı ve zincir tamamlama (telefon zinciri) gibi uygulamalar; ayrıca cenaze arkadaşlığı ve sığınma evi talebi gibi saha örnekleri, yaşlıların yalnızlık deneyiminin derinliğini ve mevcut hizmet modelleri dışında yeni sosyal politika tasarımlarına duyulan ihtiyacı görünür kılmaktadır. Sonuç olarak makale, yerel yönetimlerde yalnızlıkla mücadelede disiplinlerarası iş birliği, katılımcı ve ilişki temelli modeller ile erken uyarı/temas mekanizmalarının güçlendirilmesinin kritik önem taşıdığını ortaya koymaktadır.

Anahtar Kelimeler: Gerontoloji, yerel yönetimler, yaşlılık, yalnızlık, konvoy modeli, disiplinlerarası çalışma, Şişli Belediyesi

Abstract

This article examines how gerontological services can be designed within local governments and which practice-oriented components become salient in addressing loneliness in later life, drawing on the experience of a gerontological services unit in Şişli Municipality. Gerontology, as an interdisciplinary field that studies ageing and old age through biological, health-related, economic, and social dimensions, provides a broad perspective in municipal practice while requiring systematic collaboration with other professional disciplines. The article highlights that loneliness in Türkiye is often discussed alongside the “lonely ageing” and the “feminization of ageing,” and argues that practitioners should distinguish between chosen and unchosen loneliness when working with older adults living alone. Using the convoy model to conceptualize layered social relationships, the article discusses local initiatives such as an age-friendly city school, “conversation companionship” pairing between young and older adults, and a “chain completion” (phone-chain) service. Field examples—including requests for funeral companionship and shelter placement—illustrate the depth of loneliness experiences and the need for new social policy designs beyond conventional service models. The article concludes that interdisciplinary collaboration, participatory relationship-based interventions, and strengthened early-warning/contact mechanisms are crucial for local governments in mitigating the psychosocial consequences of loneliness in later life.

Keywords: Gerontology, local government, ageing, loneliness, convoy model, interdisciplinary work, Şişli Municipality

GİRİŞ

Yerel yönetimlerde gerontolojik hizmetlerin kurumsallaşması, yalnızca yaşlılara yönelik hizmetlerin sayısını artırma meselesi değildir; aynı zamanda yaşlanma olgusuna hangi perspektiften bakılacağı, hizmetin hangi ihtiyaçlara karşılık vereceği ve belediye ölçeğinde hangi modellerin sürdürülebilir biçimde işletilebileceğiyle doğrudan ilişkilidir. Bu çalışma, bir gerontolog olarak yerel yönetimlerdeki gerontolojik perspektifi aktarma amacıyla, Şişli Belediyesi’nde gerontolojik hizmetler biriminin kuruluş ve kurgulanma sürecinden hareketle uygulama temelli bir değerlendirme sunmaktadır.¹

Yerel yönetimde gerontolojik hizmetleri “nasıl kurgulamak gerekir?” sorusu, ilk bakışta organizasyonel bir konu gibi görünse de gerontolojik perspek-

¹ İsmail Tufan, Türkiye’de Yaşlılığın Yapısal Değişimi, 2. baskı (İstanbul: Koç Üniversitesi Yayınları, 2016); World Health Organization, *Active Ageing: A Policy Framework* (Geneva: WHO, 2002).

tifin kendisine dair bir çözümlemeyi zorunlu kılar. Çünkü gerontoloji, uluslararası literatürde yaşlanma ve yaşlılığı fiziksel/ biyolojik boyutların yanı sıra ekonomik, sağlık ve sosyal boyutlarıyla birlikte ele alan bir bilim dalıdır.² Bu bütüncül yaklaşım, sahada “geniş bir gözlük” sunar; ancak aynı zamanda gerontoloğun tek başına derin uzmanlık gerektiren alanlarda (mekân tasarımı, hukuk, klinik sağlık uygulamaları vb.) yeterli olamayacağını, disiplinlerarası iş birliğinin zorunlu olduğunu ortaya koyar.³

Bu makale, gerontolojik perspektifin yerel yönetim uygulamalarında nasıl somutlaştığını; yalnızlıkla mücadele bağlamında hangi ilişki temelli modellerin geliştirildiğini; sahadan gelen taleplerin (ör. sohbet arkadaşlığı, cenaze arkadaşlığı, sığınma evi talebi) mevcut hizmet çerçevelerinin ötesinde yeni model gereksinimlerine nasıl işaret ettiğini tartışmaktadır.

1. GERONTOLOJİK PERSPEKTİF VE DİSİPLİNLERARASI ÇALIŞMA

Gerontoloji alanı, Türkiye’de zaman zaman “sağlık alanı mı sosyal alan mı?” tartışması içinde konumlandırılabilir. Bununla birlikte uluslararası yaklaşım, gerontolojiyi hem sağlık hem sosyal boyutları birlikte inceleyen bir disiplin olarak ele alır.⁴ Bu çerçevede gerontolojik perspektif; yaşlı bireyin deneyimini yalnızca sağlık göstergeleriyle değil, sosyal ilişkiler, ekonomik koşullar, mekânsal çevre, bakım düzenlemeleri ve hak temelli yurttaşlık boyutlarıyla birlikte değerlendirmeyi gerektirir.⁵

Bu yaklaşımın pratik karşılığı, belediye hizmetlerinde disiplinlerarası üretilimdir. Örneğin:

- Yaş dostu mekân tasarımı peyzaj mimarı tasarımı teknik olarak kurarken, gerontolog yaşlıların kullanım ihtiyaçları ve güvenlik/erişilebilirlik boyutları açısından perspektif sağlar.
- Sosyal inceleme ve sosyal yardım süreçlerinde sosyal hizmet uzmanı ile gerontoloğun birlikte çalışması hem ihtiyaç tespiti hem de uygun destek planlaması açısından daha işlevsel sonuçlar üretir.
- Hukuksal alan (ör. miras hukuku) gibi başlıklarda avukat–gerontolog

² Chris Phillipson, *Reconstructing Old Age: New Agendas in Social Theory and Practice* (London: Sage, 1998).

³ Tine Buffel, Chris Phillipson ve Thomas Scharf, “Ageing in Urban Environments: Developing ‘Age-Friendly’ Cities,” *Critical Social Policy* 32, no. 4 (2012): 597-617; Nancy R. Hooyman ve H. Asuman Kiyak, *Social Gerontology: A Multidisciplinary Perspective*, 9. baskı (Boston: Pearson, 2011).

⁴ Tufan, *Yaşlılığın Yapısal Değişimi*; Hooyman ve Kiyak, *Social Gerontology*.

⁵ Phillipson, *Reconstructing Old Age*.

iş birliği, yaşlıların hak temelli ihtiyaçlarının görünür kılınmasını kolaylaştırır.

Yerel yönetimde gerontolojik hizmet birimini kurarken temel mesele, gerontoloğun “tek başına uygulayıcı” değil, farklı disiplinleri bir araya getiren “perspektif sağlayıcı ve model geliştirici” rolünü netleştirmesidir.⁶

2. YAŞLILIKTA YALNIZLIK: TİPOLOJİ, SORUNLAŞTIRMA VE AYIRT ETME GEREĞİ

Yaşlılıkta yalnızlık, Türkiye bağlamında iki eğilimle birlikte daha görünür hale gelmektedir: yaşlılığın yalnızlaşması ve yaşlılığın kadınsılaşması. Seksen yaş üstü gruplarda yalnızlık deneyimi daha sık gözlemlenmekte; yaşlı nüfus tipolojisinin daha çok kadınlardan, daha çok yoksullardan ve daha çok yalnızlardan oluştuğu ifade edilmektedir.⁷

Bununla birlikte yalnız yaşayan her yaşlı için yalnızlık otomatik olarak “sorun” değildir. Uygulamada kritik nokta, yalnızlığın tercih edilmiş mi yoksa tercih edilmemiş mi olduğunun ayırt edilmesidir.⁸ Tercih edilmemiş yalnızlık, sosyal destek sistemlerinin zayıflamasıyla birleştğinde risk alanına dönüşür ve müdahale ihtiyacını doğurur.⁹

3. KONVOY MODELİ İLE SOSYAL İLİŞKİLERİN KATMANLI YAPISI

Yaşlıların sosyal ilişkilerini değerlendirmede konvoy modeli, ilişkilerin katmanlı ve dinamik yapısını açıklayan işlevsel bir çerçeve sunar. Modelin temel varsayımı, bireyin çevresindeki ilişkilerin “en yakın katmandan” “daha uzak

⁶ Hooyman ve Kiyak, *Social Gerontology*; Phillipson, *Reconstructing Old Age*.

⁷ Daniel Perlman ve Letitia Anne Peplau, “Toward a Social Psychology of Loneliness,” içinde *Personal Relationships 3: Personal Relationships in Disorder*, ed. Steve Duck ve Robin Gilmour (Londra: Academic Press, 1981), 43; Jenny de Jong Gierveld, Theo van Tilburg ve Pearl A. Dykstra, “Loneliness and Social Isolation,” içinde *The Cambridge Handbook of Personal Relationships*, ed. Anita L. Vangelisti ve Daniel Perlman (Cambridge: Cambridge University Press, 2006), 493; Louise C. Hawkley ve John T. Cacioppo, “Loneliness Matters: A Theoretical and Empirical Review of Consequences and Mechanisms,” *Annals of Behavioral Medicine* 40, no. 2 (2010): 218-227.

⁸ Robert S. Weiss, *Loneliness: The Experience of Emotional and Social Isolation* (Cambridge, MA: MIT Press, 1973); Christina R. Victor, Sasha J. Scambler ve John Bond, *The Social World of Older People: Understanding Loneliness and Social Isolation in Later Life* (Maidenhead: Open University Press, 2009).

⁹ De Jong Gierveld, van Tilburg ve Dykstra, “Loneliness and Social Isolation,” 486; Eric J. Ettema, Louise D. Derksen ve Evert van Leeuwen, “Existential Loneliness and End-of-Life Care: A Systematic Review,” *Theoretical Medicine and Bioethics* 31, no. 2 (2010): 141-169.

katmanlara” doğru sıralanması ve bu katmanların yaşam dönemlerine göre değişmesidir.¹⁰

Yerel yönetim sahasında yapılan gözlemler, yaşlılık döneminde “en yakın kişi”nin her zaman aile bireyi olmayabileceğini göstermektedir. Şişli’de yürütülen çalışmalarda, yalnız yaşayan yaşlılar açısından en yakın katmanda kimi zaman apartman görevlileri/kapıcılar ve apartman yöneticileri yer alabilmektedir.¹¹ Zamanla komşular, akrabalar ve daha önce yakın olunan kişiler (hatta eski arkadaş çevreleri) katmanların dışına itilebilmekte; bu süreç her yaşta değişebilen dinamik bir örüntü sergilemektedir.¹²

Bu çerçeve, belediye hizmetlerinde müdahale planlamasının yalnızca “yaşlının varlığına” değil, yaşlının ilişkisel konvoyunun niteliğine odaklanması gerektiğini ortaya koyar.¹³

4. ŞİŞLİ BELEDİYESİ’NDE GERONTOLOJİK HİZMETLERİN KURGULANMASI VE UYGULAMALAR

Şişli Belediyesi’nde gerontolojik hizmetler biriminin ilk kez kurulması, “yerel yönetimde gerontolojik hizmetler nasıl kurgulanır?” sorusunu pratik bir zorunluluk haline getirmiştir. Kurulum sürecinde ihtiyaç haritalama, uygun model seçimi ve disiplinlerarası işleyişin oluşturulması temel başlıklar olarak öne çıkmıştır.¹⁴

4.1. Yaşlı Dostu Kent Okulu

Şişli’de geliştirilen “yaşlı dostu kent okulu” modeli, yalnızca yaşlılara yönelik bir eğitim faaliyeti olarak değil; yaşlı–genç birlikte öğrenme ve aktarım zeminini güçlendiren bir kurgu olarak tasarlanmıştır. Programın “üniversite” yerine “okul” olarak adlandırılması, yaşlılarda “eğitim eşiği” algısı oluşmasını

¹⁰ Robert L. Kahn ve Toni C. Antonucci, “Convoys Over the Life Course: Attachment, Roles, and Social Support,” içinde *Life-Span Development and Behavior*, Cilt 3, ed. Paul B. Baltes ve Orville G. Brim (New York: Academic Press, 1980), 253-286; Toni C. Antonucci, Kristine J. Ajrouch ve Kira S. Birditt, “The Convoy Model: Explaining Social Relations from a Multidisciplinary Perspective,” *The Gerontologist* 54, no. 1 (2014): 84.

¹¹ Antonucci, Ajrouch ve Birditt, “The Convoy Model,” 84.

¹² Benjamin Cornwell, Edward O. Laumann ve L. Philip Schumm, “The Social Connectedness of Older Adults: A National Profile,” *American Sociological Review* 73, no. 2 (2008): 185-203.

¹³ Kahn ve Antonucci, “Convoys Over the Life Course,” 253-286.

¹⁴ World Health Organization, *Global Age-Friendly Cities: A Guide* (Geneva: WHO, 2007); Tufan, *Yaşlılığın Yapısal Değişimi*.

önleme amacı taşımıştır.¹⁵ Bu yapı, yaşlıların deneyim paylaşımı yapabileceği bir kürsü/ortam ile gençlerin dinleyici ve katkı sunan taraf olabileceği kuşaklararası etkileşim alanı üretmiştir.¹⁶

4.2. Sohbet Arkadaşlığı (Eşleştirme) Modeli

Katılımcı bütçe süreçlerinde yaşlıların “sohbet arkadaşı istiyoruz” talebi, gençlerle yaşlıların eşleştirildiği bir sohbet arkadaşlığı programına dönüştürülmüştür. Süreç; gönüllüler, stajyer sosyal hizmet uzmanları ve gerontolog stajyerleri ile birlikte yürütülmüş; katılımcılara “yaş yardımcılığı” üzerine eğitim verilerek uygulama planlanmıştır.¹⁷

4.3. Zincir Tamamlama (Telefon Zinciri) Hizmeti

Türkiye’de yaygın olmayan ve uluslararası örneklerden hareketle önerilen “zincir tamamlama” modeli, yalnız yaşayan yaşlıların düzenli olarak hâl hatır temelli aramalarla birbirine bağlandığı bir telefon zinciri olarak tasarlanmıştır. Zincirin kırılması (telefonun açılmaması) halinde durumun bildirilmesi ve gerektiğinde ekiplerin yönlendirilmesi, yalnız yaşayan yaşlıların “geç fark edilme” riskine karşı erken temas/erken uyarı işlevi görmektedir.¹⁸ Uygulamada, derin sohbet beklentisi yerine yalnızca hâl hatır amaçlanmasının güvenlik ve sürdürülebilirlik açısından gerekli olduğu vurgulanmaktadır.¹⁹

4.4. Aşevi Hizmetinin Temas İşlevi

Her gün sıcak yemek ulaştırılan hanelerde, yemeğin alınmaması gibi göstergeler bir risk işareti olabilmekte; dağıtım personeli “temas kurabilme” açısından kritik bir role sahip olabilmektedir. Bu, klasik sosyal yardım hizmetlerinin yalnızlıkla mücadelede dolaylı fakat güçlü bir işlev üstlenebildiğini göstermektedir.²⁰

¹⁵ World Health Organization, *Global Age-Friendly Cities*, 52; Buffel, Phillipson ve Scharf, “Ageing in Urban Environments,” 597-617.

¹⁶ Marvin Formosa, “Four Decades of Universities of the Third Age: Past, Present, Future,” *Ageing & Society* 34, no. 1 (2014): 46.

¹⁷ Mima Cattan vd., “Preventing Social Isolation and Loneliness Among Older People: A Systematic Review of Health Promotion Interventions,” *Ageing & Society* 25, no. 1 (2005): 41-67; Alan Hatton-Yeo ve Toshio Ohsako, *Intergenerational Programmes: Public Policy and Research Implications- An International Perspective* (Hamburg: UNESCO Institute for Education, 2000), 59.

¹⁸ Cattan vd., “Preventing Social Isolation,” 41-67.

¹⁹ Kate Jopling, *Promising Approaches to Reducing Loneliness and Isolation in Later Life* (Londra: Age UK ve Campaign to End Loneliness, 2015), 26.

²⁰ Julianne Holt-Lunstad vd., “Loneliness and Social Isolation as Risk Factors for Mortality: A Meta-Analytic Review,” *Perspectives on Psychological Science* 10, no. 2 (2015) 227-237; Ye Luo vd., “Loneliness, Health, and Mortality in Old Age: A National Longitudinal Study,” *Social Science & Medicine* 74, no. 6 (2012).

5. SAHADAN GELEN TALEPLER VE YENİ MODEL İHTİYACI

Şişli’de yapılan yaşlı buluşmalarında ortaya çıkan talepler, yalnızlığın yalnızca “gündelik” değil, “varoluşsal” boyutlarına da işaret etmiştir.

5.1. Cenaze Arkadaşlığı Talebi

Bir grup yalnız yaşayan kadının “cenazemde yanımda kimse olmayacak” kaygısıyla “cenaze arkadaşlığı” talebinde bulunması, yalnızlığın ölüm ve sonrası üzerinden kurulan derin bir boyutunu görünür kılmıştır.²¹

5.2. Sığınma Evi Talebi

Yalnız yaşayan, ekonomik düzeyi yüksek 73 yaşındaki bir kişinin sığınma evi talebi; huzurevi algısının olumsuzluğu, bir “sığınma/aidiyet” arayışı ve yalnızlıkla baş etmede alternatif bir topluluk ihtiyacını göstermiştir. Bu örnek, mevcut yaşlı hizmet modelleri dışında yeni sosyal politika tasarımlarına ihtiyaç olduğunu ortaya koymaktadır.²²

5.3. Nesiller Arası Ev (Intergenerational Housing) Önerisi

Henüz uygulanmayan ancak tartışmaya açılan “nesiller arası ev” modeli; gençlerin ve yalnız yaşayan yaşlıların aynı konut düzeninde bir arada yaşadığı, karşılıklı destek ve kuşaklararası dayanışma üreten bir tasarım olarak dile getirilmektedir. Bu tür modellerin ilçe belediyesinden ziyade merkezi düzeyde (bakanlık) daha uygun biçimde yürütülebileceği değerlendirilmesi yapılmaktadır.²³

TARTIŞMA

Modern refah rejimlerinde yaşlı bakımına yönelik politikalar incelendiğinde, özellikle Türkiye gibi aile temelli refah yapısının güçlü olduğu toplumlarda bakım sorumluluğunun büyük ölçüde aileye devredildiği görülmektedir. Korporatist refah modeli olarak tanımlanan bu yaklaşımda devlet, doğrudan bakım sağlayıcı rol üstlenmek yerine bakım yükünü aile içerisinde tutmayı tercih etmekte; kamu müdahalesi çoğunlukla nakdi destekler veya evde bakım ödemeleri aracılığıyla gerçekleşmektedir.²⁴ Bu çerçevede geliştirilen politika-

²¹ Ettema, Derksen ve van Leeuwen, “Existential Loneliness,” 141-169.

²² Victor, Scambler ve Bond, *Social World of Older People*; Hawkey ve Cacioppo, “Loneliness Matters,” 218-227.

²³ Hatton-Yeo ve Ohsako, *Intergenerational Programmes*, 38; Matthew Kaplan, Nancy Z. Henkin ve Atsuko T. Kusano, *Linking Lifetimes: A Global View of Intergenerational Exchange* (Lanham: University Press of America, 2004).

²⁴ Gosta Esping-Andersen, *The Three Worlds of Welfare Capitalism* (Princeton: Princeton University Press, 1990), 27.

lar, ilk bakışta yaşlının kendi sosyal çevresi içinde bakım görmesini destekleyen koruyucu bir mekanizma olarak değerlendirilse de, uygulama düzeyinde farklı sosyal sonuçlar üretmektedir.²⁵

Öncelikle bakımın aileye devredilmesi, yaşlı bireyin yalnızlığını ortadan kaldıran bir çözüm anlamına gelmemektedir. Aynı hanede yaşamak veya bakım veren bir yakının bulunması, her zaman sosyal ve duygusal destek varlığına işaret etmez.²⁶ Saha gözlemleri, yaşlı bireyin aile üyeleriyle birlikte yaşamasına rağmen sosyal izolasyon, ihmal ya da duygusal kopukluk yaşayabildiğini göstermektedir. Bu durum, yalnızlığın yalnızca fiziksel birliktelik üzerinden değil, ilişkisel niteliğin sürekliliği ve karşılıklılığı üzerinden değerlendirilmesi gerektiğini ortaya koymaktadır.²⁷

Diğer taraftan korporatist bakım politikalarının görünmeyen sonucu, bakım veren aile bireylerinin giderek artan biçimde ikincil yalnızlık deneyimi yaşamasıdır. Özellikle kadınlar tarafından üstlenilen bakım emeği; ekonomik üretimden uzaklaşma, sosyal çevreyle temasın azalması, tükenmişlik, zaman yoksulluğu ve psikolojik baskı gibi sonuçlar doğurabilmektedir.²⁸ Bu noktada yalnızlık yalnızca yaşlı bireyin değil, bakım veren eşin, kız çocuğunun veya aile üyesinin de deneyimlediği çok katmanlı bir sosyal probleme dönüşmektedir. Başka bir ifadeyle, yaşlının yalnızlığını azaltmayı hedefleyen politikalar, yeterli destek mekanizmaları oluşturulmadığında bakım veren bireyin toplumsal izolasyonunu artırabilmektedir.²⁹

Gerontolojik perspektif tam da bu noktada bakım olgusunu bireysel değil ilişkisel ve sistemsel bir yapı olarak ele almayı gerektirir. Yaşlı bireyin refah düzeyi; yalnızca sağlık durumu veya ekonomik imkânlarıyla değil, bakım ağının sürdürülebilirliği, bakım verenlerin psikososyal durumu ve sosyal destek sistemlerinin varlığıyla doğrudan ilişkilidir.³⁰ Bu nedenle bakım politikalarının yalnızca “yaşlı merkezli” değil, aynı zamanda hane merkezli ve bakım ağı

²⁵ Ayşe İdil Aybars ve Dimitris Tsarouhas, “Straddling Two Continents: Social Policy and Welfare Politics in Turkey,” *Social Policy & Administration* 44, no. 6 (2010): 752.

²⁶ Mary Daly ve Jane Lewis, “The Concept of Social Care and the Analysis of Contemporary Welfare States,” *The British Journal of Sociology* 51, no. 2 (2000): 281-298.

²⁷ Richard Schulz ve Paula R. Sherwood, “Physical and Mental Health Effects of Family Caregiving,” *The American Journal of Nursing* 108, no. 9 Suppl (2008): 23.

²⁸ Martin Pinquart ve Silvia Sörensen, “Differences Between Caregivers and Noncaregivers in Psychological Health and Physical Health: A Meta-Analysis,” *Psychology and Aging* 18, no. 2 (2003): 250-267.

²⁹ Schulz ve Sherwood, “Physical and Mental Health Effects,” 24; Holt-Lunstad vd., “Loneliness and Social Isolation,” 227-237.

³⁰ Tufan, *Yaşlılığın Yapısal Değişimi*.

odaklı biçimde yeniden düşünülmesi gerekmektedir.³¹

Yerel yönetimler açısından bu durum önemli bir dönüşüm ihtiyacına işaret etmektedir. Belediyelerin sunduğu hizmetler çoğu zaman yaşlı bireye yönelik sosyal yardım, evde destek veya sağlık yönlendirmesi şeklinde yapılandırılmıştır.³² Ancak saha deneyimleri, bakım veren aile üyelerine yönelik danışmanlık, psikososyal destek, geçici bakım (respite care), gündüzlü destek merkezleri ve sosyal paylaşım alanlarının eksikliğinin ciddi bir boşluk oluşturduğunu göstermektedir. Bakım sorumluluğunu paylaşan veya geçici olarak devralan hizmet modelleri, hem yaşlı bireyin hem de bakım veren kişinin yalnızlık riskini azaltabilecek potansiyele sahiptir.³³

Ayrıca korporatist bakım yaklaşımı, toplumsal dönüşümler karşısında giderek daha kırılğan hale gelmektedir. Kentleşme, çekirdek aile yapısının yaygınlaşması, kadınların iş gücüne katılımının artması ve kuşaklararası coğrafi mesafenin büyümesi gibi süreçler, geleneksel aile bakım modelinin sürdürülebilirliğini zorlaştırmaktadır.³⁴ Çocukların farklı şehirlerde veya ülkelerde yaşaması, aynı kent içinde fiziksel yakınlığa rağmen ilişkisel kopuşların artması ve tek kişilik hanelerin çoğalması, yaşlı bakımının yalnızca aileye bırakılmasının uzun vadede yeterli olmayacağını göstermektedir.³⁵

Bu bağlamda gerontolojik yaklaşım, bakım politikalarının üç düzeyde yeniden ele alınmasını önermektedir:

1. Bireysel düzeyde: Yaşlının tercihleri, sosyal ilişkileri ve yalnızlık deneyimi dikkate alınmalıdır.
2. Aile/hane düzeyinde: Bakım verenlerin yükü, tükenmişlik riski ve sosyal destek ihtiyacı değerlendirilmelidir.
3. Toplumsal-kurumsal düzeyde: Yerel yönetimler, sivil toplum ve kamu kurumları arasında paylaşılmış bakım modelleri geliştirilmelidir.

Sonuç olarak yaşlılıkta yalnızlık meselesi, yalnız yaşayan bireylerin sayısıyla sınırlı bir problem değildir; bakım ilişkilerinin örgütlenme biçimiyle doğrudan bağlantılıdır. Korporatist bakım politikalarının sürdürülebilir olabilmesi, aileyi tek başına sorumluluk alanı olarak bırakmayan; aksine aileyi destekleyen,

³¹ World Health Organization, *Active Ageing*, 54.

³² Phillipson, *Reconstructing Old Age*.

³³ Buffel, Phillipson ve Scharf, "Ageing in Urban Environments," 597-617; Nancy Morrow-Howell, "Volunteering in Later Life: Research Frontiers," *The Journals of Gerontology: Series B* 65, no. 4 (2010): 461-469.

³⁴ Esping-Andersen, *Three Worlds of Welfare Capitalism*, 27.

³⁵ Daly ve Lewis, "Concept of Social Care," 281-298; Aybars ve Tsarouhas, "Straddling Two Continents," 758.

bakım emeğini görünür kılan ve toplumsal dayanışma mekanizmalarını güçlendiren hibrit modellerin geliştirilmesine bağlıdır.³⁶ Yerel yönetimlerde gerontolojik hizmetlerin geleceği, tam da bu paylaşılmış bakım anlayışının kurumsallaştırılabilmesine bağlı görünmektedir.³⁷

SONUÇ

Şişli Belediyesi deneyimi, yerel yönetimlerde gerontolojik hizmet birimlerinin kuruluşunun yalnızca kurumsal bir düzenleme değil, aynı zamanda gerontolojik perspektifin “disiplinlerarası model geliştirme” kapasitesinin bir yansıması olduğunu göstermektedir. Yaşlılıkta yalnızlıkla mücadelede:

- Yalnızlığın tercih edilip edilmediğini ayırt eden yaklaşım,
- Konvoy modelinin sunduğu katmanlı ilişki analizi,
- Sohbet arkadaşlığı, yaşlı dostu kent okulu gibi kuşaklararası/katılımcı programlar,
- Telefon zinciri gibi erken temas mekanizmaları,
- Aşevi ve ev ziyaretleri gibi düzenli temas üreten hizmetler kritik uygulama başlıkları olarak öne çıkmaktadır.

Sahadan gelen cenaze arkadaşlığı ve sığınma evi talebi gibi örnekler ise, mevcut modellerin ötesinde yeni sosyal politika tasarımlarına ihtiyaç bulunduğunu göstermektedir. Yerel yönetimlerde gerontolojik perspektif, yaşlıların yalnızlığını yalnızca “tek başına olma” durumu değil, ilişkisel ağlar, bakım düzenlemeleri ve toplumsal aidiyet üzerinden ele alan bütüncül müdahale tasarımları üretmeyi gerektirir.

KAYNAKÇA

- Antonucci, Toni C., Kristine J. Ajrouch, ve Kira S. Birditt. “The Convoy Model: Explaining Social Relations from a Multidisciplinary Perspective.” *The Gerontologist* 54, no. 1 (2014): 82-92.
- Aybars, Ayşe İdil, ve Dimitris Tsarouhas. “Straddling Two Continents: Social Policy and Welfare Politics in Turkey.” *Social Policy & Administration* 44, no. 6 (2010): 746-763.
- Buffel, Tine, Chris Phillipson, ve Thomas Scharf. “Ageing in Urban Environments: Developing ‘Age-Friendly’ Cities.” *Critical Social Policy* 32, no. 4 (2012): 597-617.
- Cattan, Mima, Martin White, John Bond, ve Alison Learmouth. “Preventing Social Isolation and Loneliness Among Older People: A Systematic Review of Health Promotion

³⁶ Holt-Lunstad vd., “Loneliness and Social Isolation,” 227-237.

³⁷ Daly ve Lewis, “Concept of Social Care,” 281-298; World Health Organization, *Active Ageing*, 54.

- Interventions." *Ageing & Society* 25, no. 1 (2005): 41-67.
- Cornwell, Benjamin, Edward O. Laumann, ve L. Philip Schumm. "The Social Connectedness of Older Adults: A National Profile." *American Sociological Review* 73, no. 2 (2008): 185-203.
- Daly, Mary, ve Jane Lewis. "The Concept of Social Care and the Analysis of Contemporary Welfare States." *The British Journal of Sociology* 51, no. 2 (2000): 281-298.
- de Jong Gierveld, Jenny, Theo van Tilburg, ve Pearl A. Dykstra. "Loneliness and Social Isolation." içinde *The Cambridge Handbook of Personal Relationships*, editörler Anita L. Vangelisti ve Daniel Perlman, 485-500. Cambridge: Cambridge University Press, 2006.
- Esping-Andersen, Gosta. *The Three Worlds of Welfare Capitalism*. Princeton: Princeton University Press, 1990.
- Ettema, Eric J., Louise D. Derksen, ve Evert van Leeuwen. "Existential Loneliness and End-of-Life Care: A Systematic Review." *Theoretical Medicine and Bioethics* 31, no. 2 (2010): 141-169.
- Formosa, Marvin. "Four Decades of Universities of the Third Age: Past, Present, Future." *Ageing & Society* 34, no. 1 (2014): 42-66.
- Hatton-Yeo, Alan, ve Toshio Ohsako. *Intergenerational Programmes: Public Policy and Research Implications- An International Perspective*. Hamburg: UNESCO Institute for Education, 2000.
- Hawkey, Louise C., ve John T. Cacioppo. "Loneliness Matters: A Theoretical and Empirical Review of Consequences and Mechanisms." *Annals of Behavioral Medicine* 40, no. 2 (2010): 218-227.
- Holt-Lunstad, Julianne, Timothy B. Smith, Mark Baker, Tyler Harris, ve David Stephenson. "Loneliness and Social Isolation as Risk Factors for Mortality: A Meta-Analytic Review." *Perspectives on Psychological Science* 10, no. 2 (2015): 227-237.
- Hooyman, Nancy R., ve H. Asuman Kiyak. *Social Gerontology: A Multidisciplinary Perspective*. 9. baskı. Boston: Pearson, 2011.
- Jopling, Kate. *Promising Approaches to Reducing Loneliness and Isolation in Later Life*. Londra: Age UK ve Campaign to End Loneliness, 2015.
- Kahn, Robert L., ve Toni C. Antonucci. "Convoys Over the Life Course: Attachment, Roles, and Social Support." içinde *Life-Span Development and Behavior*, Cilt 3, editörler Paul B. Baltes ve Orville G. Brim, 253-286. New York: Academic Press, 1980.
- Kaplan, Matthew, Nancy Z. Henkin, ve Atsuko T. Kusano. *Linking Lifetimes: A Global View of Intergenerational Exchange*. Lanham: University Press of America, 2004.
- Luo, Ye, Louise C. Hawkey, Linda J. Waite, ve John T. Cacioppo. "Loneliness, Health, and Mortality in Old Age: A National Longitudinal Study." *Social Science & Medicine* 74, no. 6 (2012): 907-914.
- Morrow-Howell, Nancy. "Volunteering in Later Life: Research Frontiers." *The Journals of Gerontology: Series B* 65, no. 4 (2010): 461-469.
- Perlman, Daniel, ve Letitia Anne Peplau. "Toward a Social Psychology of Loneliness." içinde *Personal Relationships 3: Personal Relationships in Disorder*, editörler Steve Duck ve Robin Gilmour, 31-56. Londra: Academic Press, 1981.
- Phillipson, Chris. *Reconstructing Old Age: New Agendas in Social Theory and Practice*. Londra: Sage, 1998.
- Pinquart, Martin, ve Silvia Sörensen. "Differences Between Caregivers and Noncaregivers in

- Psychological Health and Physical Health: A Meta-Analysis." *Psychology and Aging* 18, no. 2 (2003): 250-267.
- Schulz, Richard, ve Paula R. Sherwood. "Physical and Mental Health Effects of Family Caregiving." *The American Journal of Nursing* 108, no. 9 Suppl (2008): 23-27.
- Tufan, İsmail. *Türkiye’de Yaşlılığın Yapısal Değişimi*. 2. baskı. İstanbul: Koç Üniversitesi Yayınları, 2016.
- Victor, Christina R., Sasha J. Scambler, ve John Bond. *The Social World of Older People: Understanding Loneliness and Social Isolation in Later Life*. Maidenhead: Open University Press, 2009.
- Weiss, Robert S. *Loneliness: The Experience of Emotional and Social Isolation*. Cambridge, MA: MIT Press, 1973.
- World Health Organization. *Active Ageing: A Policy Framework*. Geneva: WHO, 2002.
- World Health Organization. *Global Age-Friendly Cities: A Guide*. Geneva: WHO, 2007.

Kazakistan'da Yaşlıların Sosyal Durumu: Demografik Eğilimlerin ve Devlet Destek Mekanizmalarının İkincil Analizi

Doç. Dr. Nurlan Oralbayevich BAYGABYLOV

Sosyoloji Bölümü, L.N. Gumilyov Avrasya Millî Üniversitesi

İlyas Meyramqululu TİLEUBÉRGENOV

Bağımsız Kıdemli Politika Araştırmacısı ve Strateji Danışmanı, MSc

Öz

Bu makale, hızlanan demografik yaşlanma koşullarında Kazakistan'daki yaşlı bireylerin sosyal durumunu incelemektedir. Önceden belirlenmiş seçim kriterlerine dayanan sistematik protokollü eleştirel anlatı derlemesine — 2018–2025 yıllarına ait resmi istatistikler, normatif-yasal belgeler ve hakemli bilimsel yayınlar — dayanarak yazarlar, sorunun birbiriyle bağlantılı üç boyutunu ele almaktadır: demografik eğilimler, devlet destek mekanizmaları ve yaşlı nüfusun sosyal kırılganlıkları. Kavramsal çerçeve şu kuramları bütünleştirmektedir: DSÖ aktif yaşlanma teorisi, Townsend'in yapısal bağımlılık teorisi, Bengtson ve Roberts'ın kuşaklararası dayanışma modeli ile etkinlik ve kopuş teorileri. Her kuram deklaratif bir arka plan olarak değil, somut ampirik verilerin yorumlanmasında analitik bir araç olarak kullanılmaktadır. Çalışmanın bilimsel katkısı iki boyutludur: yaşlanmanın demografik, kurumsal ve sosyokültürel boyutlarını tek bir analitik çerçevede bir araya getiren bütünleşik bir yaklaşımın geliştirilmesi ve aktif yaşlanma paradigmasının Kazakistan'daki çevre ve kırsal yaşlanma bağlamlarına uygulanabilirliğinin eleştirel değerlendirmesi. Bulgular şunu ortaya koymaktadır: 60 yaş ve üzeri vatandaşların oranı 2025 yılı başında %13,9'a ulaşmış; bölgeler arasındaki yaşlanma endekslerinde üç kattan fazla fark gözlemlenmiştir (Kuzey Kazakistan — 78,1; Mangıstau — 20'nin altında). Devlet destek sistemi ağırlıklı olarak kentsel alanları kapsamakta ve uzun süreli bakım sorununu çözmemektedir; uzun süreli bakım sistemi henüz oluşum aşamasındadır: doğrulanmış uzun süreli

bakım (UBH) kapsam verileri erişilebilir kaynaklarda mevcut değildir; yapısal açık, sınırlı resmi hizmet kapasitesi karşısında ev bazlı bakıma yönelik süregelen taleple dolaylı biçimde kanıtlanmaktadır. Dijital uçurum ve toplumsal cinsiyet eşitsizliği belirli grupların kırılganlığını derinleştirmektedir. Bulgulara dayanarak yazarlar, orta gelirli postsovyet toplumlardaki çevre yaşlanmasına ilişkin karşılaştırmalı araştırmalar için çalışma analitik çerçevesi olarak “desteklenen yaşlanma” (supported ageing) konfigürasyonunu önermektedir: vurgu bireysel etkinlikten devletin kurumsal sorumluluğuna kaydırılmakta; çerçeve dört boyut üzerinden işlevselleştirilmekte ve tamamlanmış bir teori olarak değil, sonraki ampirik doğrulamalar için bir başlangıç noktası olarak sunulmaktadır. Makale, uzun süreli bakımın geliştirilmesine, dijital katılıma ve kuşaklararası etkileşimin güçlendirilmesine yönelik bir dizi politika önerisiyle sona ermektedir.

Anahtar kelimeler: *yaşlılar, Kazakistan, demografik yaşlanma, aktif yaşlanma, sosyal politika, kuşaklararası dayanışma, yapısal bağımlılık, uzun süreli bakım, dijital uçurum.*

Abstract

This article examines the social situation of older adults in Kazakhstan amid accelerating demographic ageing. Using a critical narrative review with a pre-defined systematic search protocol (official statistics, regulatory documents, and peer-reviewed publications, 2018–2025), the authors examine three interrelated dimensions: demographic trends, institutional support mechanisms, and social vulnerabilities of the elderly. The conceptual framework integrates the active ageing paradigm (WHO), structured dependency theory (Townsend), the intergenerational solidarity model (Bengtson and Roberts), as well as activity and disengagement theories. Each theory functions as an analytical instrument applied to specific empirical evidence, rather than serving as declarative background. The contribution of the paper lies in developing an integrative analytical approach that brings together demographic, institutional, and socio-cultural dimensions within a unified framework, and in critically assessing the applicability of the active ageing paradigm in peripheral and rural contexts of Kazakhstan. Findings indicate that the share of citizens aged 60+ reached 13.9% in early 2025, with a more than threefold regional gap in ageing indices (North Kazakhstan — 78.1; Mangystau — below 20). The state support system remains concentrated in urban areas and does not address long-term care needs: verified data on the share of older adults requiring continuous assistance and on residential care coverage were not available in accessible sources; the structural deficit is indirectly evidenced by the sustained demand for home-based care against a background of limited formal service capacity. The digital divide and gender inequality compound the vulnerabilities of specific subgroups. Based on the findings, the authors

propose ‘supported ageing’ as a working analytical framework for comparative research on peripheral ageing in middle-income post-Soviet societies, shifting emphasis from individual activity to institutional responsibility. The framework is operationalized through four empirically testable dimensions — territorial accessibility of long-term care services, secondary-level digital inclusion (skills, not merely access), normative and financial recognition of informal caregivers, and gender neutrality of support mechanisms — proposed as a starting point for comparative research rather than a closed theoretical system. The article concludes with a set of policy measures focused on long-term care development, digital inclusion, and strengthening intergenerational interaction.

Keywords: elderly, Kazakhstan, demographic ageing, active ageing, social policy, intergenerational solidarity, structured dependency, long-term care, digital divide.

GİRİŞ

XXI. yüzyılın belirleyici toplumsal süreçlerinden biri küresel nüfus yaşlanmasıdır. DSÖ’nün öngörülerine göre 2030 yılına kadar 60 yaş ve üzeri bireylerin sayısı 1,4 milyarı aşacak, 2050’ye kadar ise 2,1 milyara ulaşacaktır.¹ Bu durum emeklilik sistemleri, emek piyasaları, sağlık hizmetleri ve kuşaklararası ilişkiler açısından sistematik güçlükler doğurmaktadır.

Kazakistan bu eğilimle özgün koşullar içinde karşılaşmaktadır. XX. yüzyılın büyük bölümünde ülke, tarihsel olarak yüksek doğurganlık oranları nedeniyle genç bir nüfus yapısıyla öne çıkıyordu. Ancak ölüm oranlarındaki süregelen düşüş, yaşam beklentisindeki artış ve üreme davranışındaki değişimler bu tabloyu dönüştürmektedir. Kazakistan Cumhuriyeti Ulusal İstatistik Bürosu (UIB) verilerine göre 2025 yılı başı itibarıyla 65 yaş üstü vatandaşların sayısı yaklaşık 1,9 milyon kişiye (nüfusun %9,2’si) ulaşmış; 60 yaş ve üzeri nüfusun payı ise 2010’daki %9,8 düzeyinden %13,9’a yükselmiştir.² UIB verilerine göre 2025 yılında yaşlanma endeksi 32,9 olarak gerçekleşmiştir.³

¹ World Health Organization, “Ageing and health,” 2025, <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>.

² Бюро национальной статистики РК. (2026). Численность населения по однолетним возрастам (по годам). <https://stat.gov.kz/ru/industries/social-statistics/demography/publications/281562/>

³ Бюро национальной статистики РК. (2026). Индекс старения населения в Казахстане продолжает расти. <https://www.gov.kz/memleket/entities/stat/press/news/details/1198532>

Bu çalışmanın doldurmaya çalıştığı araştırma boşluğu iki boyutludur. Birincisi, Kazakistan'daki yaşlanmaya ilişkin yayınların büyük çoğunluğu — demografik eğilimler, emeklilik reformları ya da tıbbi gereksinimler gibi — konunun ayrı boyutlarını ele almakta; bütünlleştirici bir analitik çerçeveden yoksun kalmaktadır.⁴ İkincisi, klasik gerontolojik kuramların uygulanması çoğunlukla deklaratif düzeyde kalmaktadır: kuramlar, yerel ampirik materyal üzerinde sınanmak yerine bir arka plan olarak sunulmaktadır.

Yazarların katkısı üç yönde gerçekleşmektedir. Birinci katkı metodolojik niteliktedir: yaşlanmanın demografik, kurumsal ve sosyokültürel boyutlarının ayrı ayrı değil, birlikte analiz edildiği bütünlşik bir çerçeve önerilmektedir. İkinci katkı eleştirel niteliktedir: aktif yaşlanma paradigmasının Kazakistan'daki çevre ve kırsal yaşlanma koşullarına ne ölçüde uygulanabilir olduğu sınanmaktadır. Üçüncü katkı bağlama niteliğindedir: Kazakistan örneği, ailevi bakımın geleneksel olarak belirleyici rol oynadığı orta gelirli postsovyet toplumların yapısal bölgesel örüntüsünün bir yansıması olarak ele alınmaktadır.

Makalenin amacı, sistematik protokollü eleştirel anlatı derlemesi yoluyla Kazakistan'daki yaşlı bireylerin sosyal durumunu birbiriyle bağlantılı üç boyutta — demografik eğilimler, devlet desteği ve sosyal kırılganlıklar — karakterize etmek ve sosyal politikaya yönelik pratik öneriler sunmaktır. Bu amaca ulaşmak üzere üç araştırma sorusu üzerinden ilerlenmektedir:

AS1: 2025 yılı itibarıyla Kazakistan'da demografik yaşlanmanın boyutu ve bölgesel farklılaşması nedir?

AS2: Mevcut devlet destek sistemi, yaşlanan nüfusun — başta uzun süreli bakım alanındaki — güncel gereksinimlerine ne ölçüde karşılık vermektedir?

AS3: Aktif yaşlanma paradigması Kazakistan'daki çevre ve kırsal yaşlanma koşullarına uygulanabilir mi; bu bağlama daha uygun kavramsal bir alternatif var mıdır?

⁴ Alexandre V. Sidorenko, A. K. Eshmanova ve Akmaral K. Abikulova, "Aging of the population in Kazakhstan. 1. Problems and opportunities," *Advances in Gerontology* 8, no. 1 (2018): 15, <https://doi.org/10.1134/S2079057018010113>; Aigulsum Izekenova ve diğerleri, "Factors associated with loneliness and psychological distress in older adults during the COVID-19 pandemic in Kazakhstan: A cross-sectional study," *Medicina* 61, no. 4 (2025): 2, <https://doi.org/10.3390/medicina61040703>; Kerbez Kimatova ve diğerleri, "Needs of older adults in Kazakhstan: Analysis and psychometric properties of the localized version of the EASYCare Standard 2010 instrument," *Frontiers in Public Health* (2025), 2, <https://doi.org/10.3389/fpubh.2025.1487827>.

TEORİK ÇERÇEVE VE LİTERATÜR TARAMASI

YAŞLANMA KURAMLARI: BETİMLEMEDEN ANALİTİK ARACA

Yaşlılığın kuramsal yorumlanması tıbbi modelden çok boyutlu sosyolojik kavramlara uzanan bir yol kat etmiştir. Bu araştırma açısından önemli olan yalnızca kuramların içeriği değil, aynı zamanda Kazakistan bağlamındaki açıklayıcı değerleridir.

Şekil 1. Araştırmanın bütünlük analitik çerçevesi (şema)

Bütünlük Analitik Araştırma Çerçevesi

<i>Teorik çerçeveler</i>	→	<i>Analitik boyutlar</i>
<i>Yapısal bağımlılık Townsend, 1981</i>	→	<i>Demografik eğilimler</i>
<i>Aktif yaşlanma DSÖ, 2002</i>	→	<i>Devlet desteği</i>
<i>Etkinlik / Kopuş Havighurst; Cumming</i>	→	
<i>Kuşak dayanışması Bengtson & Roberts</i>	→	<i>Sosyal kırılanslıklar</i>
<i>Sosyal değişim Blau; Estes</i>	→	<i>teorik çerçeve, boyutun analiz aracı olarak</i>

Kaynak: Yazarlar tarafından kuramsal sentez temelinde geliştirilmiştir.

Aktif yaşlanma teorisi bunu ‘yaşlandıkça yaşam kalitesini artırmak amacıyla sağlık, katılım ve güvenlik olanaklarının optimize edilme süreci’ olarak tanımlamaktadır.⁵ Kazakistan bağlamında bu kavram temel bir soruyu gündeme getirmektedir: aktif yaşlanmayı evrensel bir norm olarak benimsemek, ‘doğru’ yaşlanmanın sorumluluğunu yaşlı bireylerin kendisine yükleyerek yoksulluk, coğrafi uzaklık ve işlevsel kısıtlamalar gibi yapısal engelleri geri plana itemez mi? Walker, aktif yaşlanmanın ancak sistemik devlet desteğinin varlığında üretken olabileceğini; bu desteğin yokluğunda ise boş bir retoriğe dönüşeceğini vurgular.⁶

Etkinlik teorisi, yaşam doyumunu sosyal rollerin korunmasıyla ilişkilendirir.⁷ Kazakistan bağlamında bu kuram, aktif uzun ömür merkezlerinin (AÜM) değerlendirilmesinde bir ölçüt sunmaktadır: söz konusu merkezler yitirilen

⁵ World Health Organization, *Active Ageing: A Policy Framework* (WHO, 2002), 12, <https://iris.who.int/handle/10665/67215>.

⁶ Alan Walker, “A strategy for active ageing,” *International Social Security Review* 55, no. 1 (2002): 125, <https://doi.org/10.1111/1468-246X.00118>.

⁷ Robert J. Havighurst, “Successful aging,” *The Gerontologist* 1, no. 1 (1961): 8-13, <https://doi.org/10.1093/geront/1.1.8>.

rollerin yerini ne ölçüde doldurmaktadır? ‘Yaşlı Vatandaşlara Yönelik Devlet Politikası’ başlıklı bölümde gösterildiği üzere AÜM’lerin hedef kitledeki kapasiteyi yaklaşık %5’te kalmakta ve hizmetler kentlerde yoğunlaşmaktadır; bu durum, etkinlik teorisinin en büyük risklerin birikmesini öngördüğü tam da o yerlerde yapısal bir açık yaratmaktadır.

Kopuş teorisi, yaşlıların etkin yaşamdan kademeli geri çekilmesini karşılıklı çıkara dayanan bir süreç olarak betimler.⁸ Eleştirilere karşın bu kuram, Kazakistan’ın kırsal kesimindeki yaşlı sakinler açısından analitik değerini korumaktadır: kurumsal desteğin yokluğu, kopuşun özgür bir tercih olarak değil zorunlu bir uyum olarak yeniden üretildiği koşullar yaratmaktadır.

Yapısal bağımlılık teorisi, odak noktasını bireysel davranıştan siyasi kararlara taşır.⁹ Bu kuram, Kazakistan’daki bölgesel eşitsizliklerin analizinde temel kuramsal çerçeveyi oluşturmaktadır: Kuzey Kazakistan (78,1) ile Mangistau (20’nin altında) arasındaki yaşlanma endeksi farkı biyolojik bir olgu değildir; sosyal altyapının, emeklilik birikimlerinin ve istihdamın farklı biçimde dağılımı yoluyla yeniden üretilmektedir.

Kuşaklararası dayanışma kavramı, aile bağlarının altı boyutunu tanımlar: yapısal, normatif, duyuşsal, birliktelik (asosiyatif), uzlaşım ve işlevsel.¹⁰ Kazakistan’a ilişkin veriler — ‘Kuşaklararası Boyut’ başlıklı bölümde ayrıntılandırıldığı üzere — dayanışmanın duyuşsal ve normatif bileşenlerinin güçlü kaldığını, yapısal bileşenin (birlikte yaşama) ise kentleşmenin baskısıyla zayıfladığını ortaya koymaktadır. Bu durum, ev bazlı bakım sistemleri tasarlanırken göz önünde bulundurulması gereken ‘mesafeli dayanışma’ olgusunu doğrulamaktadır.

Sosyal mübadele teorisi, yaşlıların, ailelerinin ve devletin ilişkisini karşılıklı ancak sıklıkla asimetrik değişimlerin bir sistemi olarak ele alır.¹¹ Sağlık, gelir ve sosyal ağ gibi kaynakların yitirilmesi, yaşlı bireyin ‘müzakere gücünü’ zayıflatmakta ve onu marjinalleşme riskiyle yüz yüze getirmektedir. Estes’in yaşlıları edilgen hizmet tüketicilerine dönüştüren ‘yaşlanma endüstrisi’ kavramıyla

⁸ Elaine Cumming ve William E. Henry, *Growing Old: The Process of Disengagement* (New York: Basic Books, 1961).

⁹ Peter Townsend, “The structured dependency of the elderly: A creation of social policy in the twentieth century,” *Ageing and Society* 1, no. 1 (1981): 9, <https://doi.org/10.1017/S0144686X81000020>.

¹⁰ Vern L. Bengtson ve Robert E. L. Roberts, “Intergenerational solidarity in aging families: An example of formal theory construction,” *Journal of Marriage and the Family* 53, no. 4 (1991): 856–70, <https://doi.org/10.2307/352993>.

¹¹ Peter M. Blau, *Exchange and Power in Social Life* (New York: Routledge, 2017), 4, <https://doi.org/10.4324/9780203792643>.

birleştirildiğinde şu soru gündeme gelmektedir: Kazakistan'ın destek sistemi, ortadan kaldırmayı hedeflediği bağımlılığı bizzat yeniden üretmiyor mu?¹²

Sentez. Kullanılan kuramlar rekabet halinde değil, birbirini tamamlar niteliktedir: yapısal bağımlılık teorisi kırılabilirliğin neden yeniden üretildiğini; aktif yaşlanma teorisi normatif hedefin ne olması gerektiğini; dayanışma kavramı ise ailenin bir kurum olarak sahip olduğu kaynakları ve sınırları açıklamaktadır. Blau'nun sosyal mübadele teorisi ve Estes'in 'yaşlanma endüstrisi' kavramı çerçevede yardımcı işlev görür: kaynak yitimiyle birlikte ortaya çıkan marjinalleşme mekanizmalarını ve destek sisteminin ortadan kaldırmaya çalıştığı bağımlılığı bizzat yeniden üretme riskini betimlerler. Bu kavramların analitik uygulaması, 'Yaşlı Vatandaşlara Yönelik Devlet Politikası' ve 'Kuşaklararası Boyut' bölümlerinde yoğunlaşmaktadır. Tüm çerçevelerin birlikte kullanım mantığı Şekil 1'de gösterilmektedir.

AMPİRİK BAĞLAM: KAZAKİSTAN VE BÖLGE

2010'ların ortasına dek Kazakistan'da toplumsal yaşlanmaya ilişkin akademik literatür sınırlı ve ağırlıklı olarak betimleyici-tıbbi nitelikteydi. İlk kapsamlı derlemelerden biri Sidorenko, Eshmanova ve Abikulova'nın iki bölümlük çalışmasıdır: yazarlar demografik yaşlanma parametrelerini incelemiş ve devlet politikası için stratejik yaklaşımlar önermiştir.¹³ Bu araştırma önemli bir referans noktası sunmaktadır: yayımlandığından bu yana geçen yedi yılda bağlam köklü biçimde değişmiştir.

Zhakypbek, karma sosyolojik-antropolojik yöntemle Kazakistan'daki yaşlılar arasında sosyal dışlanmanın çok boyutlu bir nitelik taşıdığını ampirik olarak ortaya koymuş; bunun sağlık sorunları, gelir istikrarsızlığı ve yaşlılığın kesişiminden kaynaklandığını göstermiştir.¹⁴ Yazarın vurguladığı ayrımın önemi büyüktür: nesnel yalıtım ile öznel yalnızlık çoğunlukla örtüşmez; bir birey çevresinde insanlarla çevrili olduğu halde anlamlı bağlardan tümüyle yoksun hissedebilir.

Izekenova ve arkadaşları, Almatı ve Almatı bölgesindeki kentsel ve kırsal alanlardan 445 katılımcıyla yürütülen kesitsel bir çalışmada, yalnız yaşayan

¹² Carroll L. Estes, *The Aging Enterprise: A Critical Examination of Social Policies and Services for the Aged* (San Francisco: Jossey-Bass, 1979).

¹³ A.V. Sidorenko, A.K. Eshmanova ve A.K. Abikulova, "Aging of the Population in Kazakhstan. 1. Problems and Opportunities", *Advances in Gerontology* 8, no. 1 (2018): 18, <https://doi.org/10.1134/S2079057018010113>

¹⁴ Aigerim Zhakypbek ve diğerleri, "Causes of social exclusion of the elderly: Barriers to inclusive sustainable development," *Rivista di Studi sulla Sostenibilità* 14, no. 1 (2024): 65-82. <https://doi.org/10.3280/RISS2024-001005>.

medeni durum (dul, boşanmış, bekâr) değişkeninin pandemi döneminde yaşlı Kazakistanlılarda yalnızlık, kaygı ve depresyonun anlamlı bir yordayıcısı olduğunu saptamıştır.¹⁵ Yazarlar tabakalı örnekleme ve protokollü bilgilendirilmiş onam prosedürleri uygulamış; bu durum bulguların güvenilirliğini artırmaktadır.

Yermukhanova ve arkadaşlarının sistematik araştırması, birden fazla kırıl-ganlık etkeninin eş zamanlı varlığında — düşük eğitim düzeyi, resmi hizmetle-re sınırlı erişim ve kırsal yerleşim — yaşlıların karşılanmamış gereksinimlerinin en yüksek düzeye ulaştığını ortaya koymuştur.¹⁶ Bu etkenlerden hiçbirisi tek ba-sına belirleyici değildir; asıl belirleyici olan bütünüdür.

Kimatova ve arkadaşları, dört Kazakistan şehrini kapsayan çok merkezli bir çalışmada 65 yaş ve üzeri ayakta tedavi gören hastaların gereksinimlerini EASYCare aracıyla değerlendirmiş; üç özet endeks (işlevsel bağımlılık, bakım çöküşü riski, düşme riski) açısından önemli ölçüde karşılanmamış ihtiyaç sap-tamıştır.¹⁷ Olumsuzluğun başlıca belirleyenleri düşük eğitim düzeyi ve yetersiz mali durum olarak öne çıkmıştır.¹⁸ Yazarlar yaşlıların yaklaşık üçte birinin aile bireyleri ya da arkadaşlarından bakım aldığını, öte yandan üçte birinin bizzat gayri resmi bakıcı konumunda olduğunu tespit etmiştir.

Bölgesel düzeyde Orta Asya'nın diğer ülkelerini kapsayan araştırmalar karşılaştırmalı bağlam sunmaktadır. Martynenko, Pan African Medical Jour-nal'daki araştırma mektubunda Özbekistan örneği üzerinden Orta Asya'nın geleneksel toplumlarına özgü geriatrik bakım modelini betimlemiştir: güçlü aile bağlarına dayanan ancak sağlıklı beslenme, fiziksel hareketsizlik ve gün-celliğini yitirmiş tedavi yaklaşımları nedeniyle güçleşen bir model.¹⁹ Bu karşı-laştırma, Kazakistan'ın sorunlarının kendine özgü olmadığını, hedefe yönelik müdahaleye uygun bölgesel bir örüntüyü yansıttığını vurgulamaktadır.

Uzun süreli bakım alanında temel başvuru kaynağı, Frontiers in Public He-alth'te yayımlanan Hu ve arkadaşlarının editöryal makalesidir: 2050 yılına ka-dar yaşlıların %80'inin düşük ve orta gelirli ülkelerde yoğunlaşacağını vurgu-layan yazarlar, yeterli bakım kalitesini güvence altına alacak sürdürülebilir ve hakkaniyetli uzun süreli bakım sistemlerinin gerekliliğinin altını çizmektedir.²⁰

¹⁵ Izekenova ve diğerleri, "Factors associated with loneliness," 3-4.

¹⁶ Lyudmila Yermukhanova ve diğerleri, "Characteristics of the needs of older people in Ka-zakhstan: A cross-sectional multicentre study," *Frontiers in Public Health* 13 (2025): 10, <https://doi.org/10.3389/fpubh.2025.1702417>.

¹⁷ Kimatova ve diğerleri, "Needs of older adults." 2.

¹⁸ Kimatova ve diğerleri, "Needs of older adults." 7.

¹⁹ Aleksandr Martynenko, "Geriatric care in traditional communities of Central Asia," Pan Af-rican Medical Journal 52 (v

²⁰ Bo Hu ve diğerleri, "Long-term care for older people: A global perspective," *Frontiers in*

Yeskazina ve arkadaşları, sürekli bakıma yönelik karşılanmamış talebin önemli boyutlara ulaştığını; bu kesimlerin büyük çoğunluğunun ev bazlı yardım biçimlerini tercih ettiğini kaydetmiştir.²¹ İhtiyacın boyutuna ilişkin doğrulanmış birincil kaynaklarda kesin verilere ulaşılammıştır; sınırlı resmi hizmet kapasitesi karşısında süregelen talebin istikrarı, yapısal açığın dolaylı bir kanıtı işlevi görmektedir.

Dijital eşitsizlik sorunu postsovyet ve Orta Asya bağlamında görece az araştırılmıştır. Bu soruna kavramsal temel, Mubarak ve Suomi'nin 'gri dijital uçurum' (grey digital divide) kavramını ortaya koyduğu çalışması tarafından sağlanmaktadır: cihaz erişimindeki uçurumdan farklı olarak daha derin bir eşitsizlik düzeyi, beceri ve teknolojilerle etkileşim kalitesiyle belirlenmektedir.²² Bu durum, devlet hizmetlerinin hızla dijitalleştiği Kazakistan bağlamında özellikle kritik bir önem taşımaktadır. Orta Asya'ya ilişkin doğrudan bir kanıt, Moldagaliyeva ve arkadaşlarının International Journal of Human-Computer Interaction'da yayımlanan çalışmasıdır: Kazakistan'daki mobil cihaz penetrasyonu 2023 yılında %131'e ulaşmış olmasına karşın bölgedeki yaşlı bireyler akıllı telefonların yalnızca sınırlı sayıda işlevini kullanmakta; kültürel temelli akraba yardımı bağımlılığı ise bağımsız teknoloji edinimini kısıtlamaktadır.²³

METODOLOJİ

Metodolojik temel, sistematik arama protokollü eleştirel anlatı derlemesidir (critical narrative review with systematic search protocol); bu yaklaşım karşılaştırmalı sosyoloji ve sosyal politika araştırmalarında yaygın biçimde uygulanmaktadır. Katı anlamdaki sistematik derlemenin (systematic review) aksine, bu yaklaşım PRISMA protokolü, nicel veri sentezi veya önyargı riskinin biçimselleştirilmiş değerlendirmesini gerektirmez; temel avantajı, saydam bir seçim protokolü çerçevesinde temsili ve doğrulanmış kaynaklarla analitik çalışma yapılmasıdır. Bu durum, ikincil politika analizine uygulanamayan aşırı metodolojik koşullar empoze etmeksizin tekrarlanabilirliği güvence altına alır.

Public Health 11 (2023), <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1178397>.

²¹ Gulzhainar Yeskazina ve diğerleri, "Assessing functional independence and associated factors in older populations of Kazakhstan: Implications for long-term care," *Healthcare* 13, no. 15 (2025): 3, <https://doi.org/10.3390/healthcare13151878>.

²² Farooq Mubarak ve Reima Suomi, "Elderly forgotten? Digital exclusion in the information age and the rising grey digital divide," *INQUIRY: The Journal of Health Care Organization, Provision, and Financing* 59 (2022): 2, <https://doi.org/10.1177/00469580221096272>.

²³ Moldir Moldagaliyeva, Anastasia G. Kononova ve Dana Anafina, "Exploring digital divide from the cultural dimensions perspective: Smartphone use among Central Asian older adults," *International Journal of Human-Computer Interaction* 42, no. 3 (2025): 1922, <https://doi.org/10.1080/10447318.2025.2526583>.

ARAMA VE KAYNAK SEÇİM PROTOKOLÜ

Bilimsel literatür taraması Scopus, Web of Science, PubMed/MEDLINE ve eLibrary.ru veri tabanlarında; Google Scholar ve KiberLeninka platformlarında gerçekleştirilmiştir. Şu arama dizeleri kullanılmıştır (Rusça ve İngilizce olarak): ‘aging Kazakhstan’, ‘elderly social policy Kazakhstan’, ‘demographic ageing Central Asia’, ‘long-term care Kazakhstan’, ‘digital divide older adults Central Asia’, ‘inter-generational solidarity post-Soviet’, ‘strukturnaya zavisimost pozhiye’, ‘aktivnoye starenie Kazakhstan’.

Kronolojik çerçeve: hakemli yayınlar 2018–2025; resmi istatistikler ve normatif belgeler 2010–2025.

Dahil etme ölçütleri: (1) hakemli makaleler, monograflar ya da doğrulanabilir resmi raporlar; (2) Kazakistan’daki veya karşılaştırılabilir postsovyet/Orta Asya bağlamlarındaki yaşlıların sosyal durumu konusuyla ilgililik; (3) tanımlanabilir yazar, yayın yılı ve DOI ya da eksiksiz kaynakça bilgisi.

Dışlama ölçütleri: (1) doğrulanabilir künye bilgisi bulunmayan yayınlar; (2) kurumsal yazarsız, hakemli olmayan konferans materyalleri; (3) akademik atıftan yoksun haber ve analitik kaynaklar.

İlk tarama 214 kaynak tespit etmiştir. Kaynak seçimindeki anlaşmazlıklar yazarlar arasındaki görüşmeyle uzlaşıyla çözülmüştür. Tekrarlı kaynaklar çıkarılıp dahil etme/dışlama ölçütlerine göre değerlendirme yapıldıktan sonra analitik çalışma için 28 kaynak seçilmiştir (15 hakemli araştırma makalesi, hakemli dergilerde 2 editöryal metin, uluslararası kuruluşların 4 resmi raporu, 3 monograf ve 4 doğrulanmış resmi istatistik kaynağı).

ANALİTİK PROSEDÜRLER

Yöntemsel araç seti şunları kapsamaktadır: (1) 2010–2025 dönemine ait demografik göstergelerin dinamik serilerinin analizi; (2) alt bölgeler bazında yaşlanma endeksleri bölgesel farklılaşmasının karşılaştırmalı analizi; (3) normatif belgeler ve sosyal destek programlarının içerik analizi; (4) seçilmiş birincil araştırmaların sistematize edilmesi ve eleştirel karşılaştırması.

Resmi istatistiklere dayanarak yazarlarca hesaplanan tüm nicel göstergeler, bağımsız kaynaklarla (DSÖ, UNFPA) çapraz doğrulanmıştır. Tahmin niteliği taşıyan verilerde bu durum metin ve tablolarda açıkça belirtilmiştir.

Yöntemin sınırlılıkları. Eleştirel anlatı derlemesi gözlemlenen eğilimleri ve korelasyonları betimler; ancak nedensellik bağlantılarını gerekli titizlikte kurmaya olanak vermez. Bölgesel yaşlanma endeksleri, UIB’nin nüfus yaş yapısı yayımı ile basın bülteninin toplulaştırılmış verileri birlikte kullanılarak alınmaktadır; tam bölgesel döküm tabloya ilişkin birincil tablo belirtilen adreste

erişilebilir durumdadır.²⁴ Bu derlemenin temel sınırlılığı, uzun süreli bakım sisteminin fiili kapsamına ilişkin doğrulanmış nicel verilerin yokluğudur: sürekli yardıma ihtiyaç duyan yaşlıların oranı ve yatılı kurumlardaki gerçek doluluk oranı, hazırlandığı sırada UIB ve Sağlık Bakanlığı'nın erişilebilir kamuya açık kaynaklarında tespit edilememiştir. Uzun süreli bakım açığına ilişkin tüm tahminler dolaylı niteliktedir ve sınırlı arz karşısındaki süregelen talebi gösteren göstergelere dayanmaktadır.²⁵ Bunların birincil idari verilerle doğrulanması bağımsız bir araştırma görevidir. Yaşlıların öznel deneyimlerine — onur algıları, tanınma gereksinimleri — ilişkin niteliksel verilerin yetersizliği de tablonun bütünlüğünü kısıtlayan ek bir etkidir. Bu durum, sonuçların analitik açıdan gerekçelendirilmiş yorumlar olduğunu ve birincil araştırmalarda doğrulamaya açık kaldığını ortaya koymaktadır.

Belirtilen seçim ve analiz prosedürlerine uygun biçimde bulgular dört boyut kapsamında sistematize edilmiştir: demografik, kurumsal, sosyal kırılganlık ve kuşaklararası boyutlar. Bu yapı, 'Teorik Çerçeve ve Literatür Taraması' bölümünde sunulan bütünlüklü analitik çerçevenin tam kapsamıyla uygulanmasına olanak tanımaktadır.

ANALİZ VE BULGULAR

DEMOGRAFİK EĞİLİMLER: HIZLANMA VE BÖLGESEL FARKLILAŞMA

Kazakistan, XXI. yüzyılın ilk on yılının sonlarında BM'nin belirlediği demografik yaşlanma eşiğini — 65 yaş üstü nüfusun %7'ye ulaşması — resmen aşmıştır. Bugün bu oran %9,2'ye ulaşmış; 2025 yılı başında 60+ nüfusun payı %13,9'a çıkmış ve bu, mutlak sayı olarak yaklaşık 2,8 milyon kişiye karşılık gelmektedir.²⁶

UIB'nin Nisan 2026'da yayımladığı verilere göre 2025 yılında yaşlanma endeksi 32,9 olarak gerçekleşmiştir.²⁷ İncelenen dönemde göstergenin dinami-

²⁴ Бюро национальной статистики РК. (2026). Численность населения по однолетним возрастам (по годам). <https://stat.gov.kz/ru/industries/social-statistics/demography/publications/281562/>; Бюро национальной статистики РК. (2025). Индекс старения в Казахстане за год увеличился на 1,6 процентных пункта. <https://stat.gov.kz/ru/news/indeks-stareniya-v-kazakhstane-za-god-uvelichilsya-na-1-6-protsentnykh-punkta/>; Бюро национальной статистики РК. (2026). Численность населения по однолетним возрастам (по годам). <https://stat.gov.kz/ru/industries/social-statistics/demography/publications/281562/>

²⁵ Yeskazina ve diğerleri, "Assessing functional independence," 3.

²⁶ Бюро национальной статистики РК. (2026). Численность населения по однолетним возрастам (по годам). <https://stat.gov.kz/ru/industries/social-statistics/demography/publications/281562/>

²⁷ Бюро национальной статистики РК. (2026). Индекс старения населения в Казахстане

ği, yaşlanma sürecinin istikrarlı biçimde hızlandığını kanıtlamaktadır: endeks 2020 yılındaki 26,8’den 2025’te 32,9’a yükselmiştir (bkz. Tablo 1).

Tablo 1. KK Nüfusunun Demografik Yaşlanmasına Ait Temel Göstergeler

Gösterge	2010	2015	2020	2025	Dinamik
60+ nüfus oranı, %	9,8	10,6	12,0	13,9	↑
65+ nüfus oranı, %	6,8	6,8	7,7	9,2	↑
Yaşlanma endeksi	—**	25,7†	26,8†	32,9*	↑
65+ nüfus sayısı, bin kişi	1.109	1.189	1.439	1.870	↑
60+ nüfus sayısı, bin kişi	1.588	1.840	2.236	2.828	↑

*Notlar: * 2025 yılı UIB verileri, Nisan 2026 tarihinde yayımlanmıştır;*

*** 2010 yılına ait yaşlanma endeksi doğrulanmış UIB kaynaklarında tespit edilememiştir; hatalı alıntı yapılmaması amacıyla değer dışarıda bırakılmıştır; † UIB formülü esas alınarak (65+ nüfus / 0–14 nüfus × 100) KK’nın yaş yapısına ilişkin veriler kullanılarak yapılan yazar hesabıdır.²⁸ Kaynaklar: Kazakistan Cumhuriyeti Ulusal İstatistik Bürosu; DSÖ GHE; UNFPA verileriyle doğrulanmış yazar hesapları.²⁹*

Yaşam beklentisine (YB) ilişkin dinamikler, trendin monoton olmayan yapısı nedeniyle bilerek tablonun dışında tutulmuştur. DSÖ GHE verilerine göre Kazakistan’da doğumda YB 2010 yılında 68,5, 2015 yılında 72,0 yılı; 2020–2021’de COVID-19 pandemisinin etkisiyle düşüş kaydedilmiş, ardından toparlanma sürecine girilmiştir.³⁰ UIB verilerine göre 2022 yılında doğumda YB 74,44 (erkekler — 70,26; kadınlar — 78,41) olarak gerçekleşmiştir.³¹ DSÖ

продолжает расти. <https://www.gov.kz/memleket/entities/stat/press/news/details/1198532>

²⁸ Бюро национальной статистики РК. (2026). Индекс старения населения в Казахстане продолжает рав

²⁹ Бюро национальной статистики РК. (2026). Индекс старения населения в Казахстане продолжает расти. <https://www.gov.kz/memleket/entities/stat/press/news/details/1198532>; Бюро национальной статистики РК. (2026). Численность населения по однолетним возрастам (по годам). <https://stat.gov.kz/ru/industries/social-statistics/demography/publications/281562/>

³⁰ World Health Organization, “Kazakhstan: Health data overview,” t.y., <https://data.who.int/countries/398>; UNFPA Kazakhstan, *Population Situation Analysis* (2021), https://kazakhstan.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/UNFPA_FullReport_Eng_Final_0.pdf; World Health Organization, “Kazakhstan: Health data overview.”

³¹ Бюро национальной статистики РК. (2023). Ожидаемая продолжительность жизни населения Республики Казахстан (2022). <https://stat.gov.kz/en/industries/social-statistics/demography/publications/110276/>

GHE'nin doğrulanmış verileri 2021 yılını kapsamakta olup küçük metodolojik farklılıklarla yakın değerler sunmaktadır.³² 2025 yılına yönelik yazar ekstrapolasyonundan, doğrulanmış ve hesaplanmış verilerin tek tabloda karıştırılması amacıyla kaçınılmıştır.

Bölgesel farklılaşma kritik önem taşımaktadır; burada yapısal bağımlılık teorisi (Townsend) önerilen analitik çerçeve içinde somut ampirik boyutunu kazanır. Mangıstau, Türkistan ve Almatı illerinde doğurganlık oranının görece yüksek kalmaya devam etmesi yaşlanma endeksini ülke ortalamasının altında tutarken kuzey ve doğu bölgeleri yaşlanan Avrupa toplumlarını andıran bir tablo sergilemektedir. Kuzey Kazakistan ili 78,1 gibi çarpıcı bir endeks değeri kaydetmiştir — her 100 çocuğa 78 yaşlı birey düşmektedir. Doğu Kazakistan'da bu oran 76,0, Kostanay'da 66,4'tür.³³ (bkz. Tablo 2)

Tablo 2. Bölgesel Farklılaşma

<i>Bölge tipi</i>	<i>İl</i>	<i>Yaşlanma endeksi</i>
<i>Yüksek</i>	<i>Kuzey Kazakistan (78,1), Doğu Kazakistan (76,0), Kostanay (66,4)</i>	<i>65–78</i>
<i>Orta</i>	<i>Karaganda, Pavlodar, Akmola, Abay ve diğerleri</i>	<i>30–65</i>
<i>Düşük</i>	<i>Mangıstau (<20), Türkistan, Almatı</i>	<i><30</i>

Cumhuriyet ortalaması endeksi (2025): 32,9 | Azami ile asgari değer arasındaki fark: üç kat-tan fazla | Kaynak: Kazakistan Cumhuriyeti Ulusal İstatistik Bürosu³⁴

Bu rakamların ardında birbirine bağlı birkaç süreç yatmaktadır: 1990'lı yıllardaki doğurganlık düşüşü, artan yaşam beklentisi ve genç nüfusun Astana, Almatı'ya ya da yurt dışına göç etmesinin yanı sıra yaşlı nüfusun yerinde kalması. UNFPA'nın öngörülleri teyit etmektedir: 2050 yılına kadar Kazakistan'da 65+ nüfusun payı %14'ü aşacak, sayısı ise 3,4 milyon kişiye ulaşacaktır.³⁵ Sido-

³² World Health Organization, “Kazakhstan: Health data overview.”

³³ Бюро национальной статистики РК. (2025). Индекс старения в Казахстане за год увеличился на 1,6 процентных пункта. <https://stat.gov.kz/ru/news/indeks-stareniya-v-kazakhstane-za-god-uvelichilsya-na-1-6-protsentnykh-punkta/>; Бюро национальной статистики РК. (2026). Численность населения по однолетним возрастам (по годам). <https://stat.gov.kz/ru/industries/social-statistics/demography/publications/281562/>

³⁴ Бюро национальной статистики РК. (2025). Индекс старения в Казахстане за год увеличился на 1,6 процентных пункта. <https://stat.gov.kz/ru/news/indeks-stareniya-v-kazakhstane-za-god-uvelichilsya-na-1-6-protsentnykh-punkta/>; Бюро национальной статистики РК. (2026). Индекс старения населения в Казахстане продолжает расти. <https://www.gov.kz/memleket/entities/stat/press/news/details/1198532>; Бюро национальной статистики РК. (2026). Численность населения по однолетним возрастам (по годам). <https://stat.gov.kz/ru/industries/social-statistics/demography/publications/281562/>

³⁵ UNFPA Kazakhstan, *Population Situation Analysis* (2021), <https://kazakhstan.unfpa.org/si>

renko ve arkadaşları, yedi yıl önce bu eğilimin başlangıcını kayıt altına almış ve sosyal güvenlik sisteminin öncü uyum gerekliliği konusunda uyarılmıştı.³⁶ 2025 yılı verileri bu sürecin öngörülenden daha hızlı ilerlediğini ortaya koymaktadır.

YAŞLI VATANDAŞLARA YÖNELİK DEVLET POLİTİKASI: OLANAKLAR VE KISITLAMALAR

Devlet politikasının normatif çerçevesini KK Engellilik Sosyal Koruması Kanunu (2015, değişiklikleriyle), KK 2030 Sosyal Kalkınma Konsepti ve sektörel programlar oluşturmaktadır. Kurumsal açıdan kilit rol, KK Çalışma ve Sosyal Koruma Bakanlığı'na aittir.

Emeklilik güvencesi üç düzeyi kapsamaktadır: temel devlet emekliliği, zorunlu birikimli emeklilik ve gönüllü birikim. Kazakistan'da temel emeklilik farklılaştırılmış biçimde uygulanmaktadır: Ocak 2026'dan itibaren asgari tutar 35.596 tenge (asgari geçim standardının %70'i), azami tutar ise 60.005 tenge'dir (asgari geçim standardının %118'i).³⁷ Bu, asgari temel emeklilik alıcılarının asgari geçim standardının altında bulunduğu anlamına gelmektedir; Blau'nun sosyal mübadele teorisi perspektifinden bu durum, yaşlı bireylerin aile ve toplum içindeki 'müzakere gücünün' zayıflaması olarak değerlendirilebilir.

Özel sosyal hizmetler sistemi ev bazlı bakımı, yatılı kurumları ve eğitim, sağlık iyileştirme ile boş zaman programları yürüten aktif uzun ömür merkezleri (AÜM) kapsamaktadır. Bakanlık verilerine göre 2024 yılında 140.000'den fazla yaşlı vatandaş AÜM faaliyetlerine katılmıştır. 2,8 milyon 60+ nüfus ölçeğinde bu, söz konusu yaş grubunun en fazla %5'ine denk gelmektedir. Bu grubun önemli bir bölümünün kırsal alanda yaşadığı ya da AÜM'leri ziyareti olanaksız kılan işlevsel kısıtlamaları bulunduğu dikkate alındığında, kentteki ulaşılabilir nüfusu kapsayan gerçek oranın biraz daha yüksek olduğu tahmin edilebilir; bununla birlikte muhafazakâr bir düzeltme uygulandığında bile rakam düşük kalmaya devam etmekte ve sınırlı kurumsal kapsama işaret etmektedir. Etkinlik teorisi (Havighurst) eleştirel biçimde uygulandığında: AÜM'ler potansiyel olarak yitirilen sosyal rollerin yerini doldurmaktadır; ancak kentlere sıkışmış olmaları bölgesel eşitsizliği yeni kurumsal biçimde yeniden üretmektedir. Estes'in 'yaşlanma endüstrisi' uyarısı da bu bağlamda yerini bulmaktadır: destek sistemi, yaşlıların kendi gereksinimlerinin değil hizmet sağlayıcılarının

tes/default/files/pub-pdf/UNFPA_FullReport_Eng_Final_0.pdf.

³⁶ Sidorenko, Eshmanova ve Abikulova, "Aging of the population," 18.

³⁷ Министерство труда и социальной защиты населения РК. (2026). Размеры пенсий и пособий увеличены в Казахстане. <https://www.gov.kz/memleket/entities/enbek/press/news/details/1136270>

merkezine alındığı biçimde örgütlendiğinde, ortadan kaldırmayı amaçladığı bağımlılığı yeniden üretme riskiyle karşı karşıya kalır.³⁸

Uzun süreli bakım sistemi (UBH) gelişiminin başlangıç aşamasındadır. Yeskazina ve arkadaşları, günlük yaşam aktiviteleri kapsamında sürekli bakıma yönelik önemli ölçüde karşılanmamış ihtiyaç saptamış; bu grubun büyük çoğunluğunun ev bazlı yardım biçimlerini tercih ettiğini kaydetmiştir.³⁹ ‘Analitik Prosedürler’ bölümünde belirtildiği üzere doğrulanmış UBH kapsam verileri erişilebilir değildir; yatılı kurumların sınırlı kapasitesi ile ev bazlı bakıma yönelik süregelen talebin varlığı, yapısal bir ‘bakım açığının’ varlığına dolaylı olarak işaret etmektedir; bu açık varsayılan biçimde gayri resmi aile kaynaklarıyla kapatılmaktadır. Bu yapısal dengesizlik Şekil 2’de gösterilmektedir.

Şekil 2. Kazakistan’ın Uzun Süreli Bakım Sistemindeki ‘Bakım Açığı’



Kaynak: Yazarlar tarafından ilgili araştırma verilerinden derlenerek hazırlanmıştır⁴⁰

2020–2022 yıllarında hız kazanan devlet hizmetlerinin hızla dijitalleşmesi, düşük düzeyde dijital okuryazarlığa sahip yaşlı vatandaşlar için yeni engeller yaratmıştır. Aktif yaşlanma paradigması burada kendi sınırını açıkça ortaya koymaktadır: devlet, politika adresatlarının önemli bir kısmına bu etkileşim koşullarını sağlamaksızın hizmetlerle ‘etkin’ etkileşim teşvik etmektedir.

SOSYAL KIRILGANLIKLAR: YALNIZLIK, DİJİTAL UÇURUM, TOPLUMSAL CİNSİYET BOYUTU

Yaşlı bireylerin sosyal kırılganlığı, maddi yoksullukla indirgenemeyen çok

³⁸ Estes, *The Aging Enterprise*.

³⁹ Yeskazina ve diğerleri, “Assessing functional independence,” 2-4.

⁴⁰ Yeskazina ve diğerleri, “Assessing functional independence,” 3; Kimatova ve diğerleri, “Needs of older adults.” 2-8.

boyutlu bir olgudur. Bu sonuç hem yabancı⁴¹ hem de Kazakistanlı araştırmacılar⁴² tarafından paylaşılan temel bulgudur.

Zhakypbek, Kazakistanlı yaşlılar arasında sosyal dışlanmanın yoğunlaştığını ampirik olarak teyit etmiştir; bu durum sağlık sorunları, gelir istikrarsızlığı ve yaşçılığın kesişiminden beslenmektedir.⁴³ Izekenova ve arkadaşları, Almatı ve Almatı bölgesini kapsayan kesitsel araştırmada yalnız yaşayan medeni durumun — dul, boşanmış, bekâr — pandemi döneminde yaşlılarda yalnızlık, kaygı ve depresyonun en güçlü yordayıcısı olduğunu saptamıştır.⁴⁴ Söz konusu durumun yalnızca yalnız yaşama olgusunu değil, yakın ilişkilerin yitimiyle birlikte ortaya çıkan kalıcı psikolojik sıkıntıyı da kapsadığını vurgulamak gerekir.

Dijital eşitsizlik, devlet ve ticaret hizmetlerinin çevrimiçi ortama taşınmasıyla birlikte giderek daha belirleyici bir nitelik kazanmaktadır. Mubarak ve Suomi'nin 'gri dijital uçurum' kavramı iki düzey arasında ayrım yapar: birincil düzey (cihaza erişim) ve ikincil düzey (kullanım becerisi).⁴⁵ Kazakistan'da birincil uçurum daralıyor — mobil penetrasyon oranı %131 — ancak ikincil uçurum belirgin biçimde sürmektedir. Orta Asya'ya yönelik niteliksel araştırma, yaşlı bireylerin akıllı telefonlarını sınırlı sayıda işlev için kullandığını; kültürel temelli akraba yardımı bağımlılığının ise dijital özerkliklerini kısıtladığını ortaya koymaktadır.⁴⁶ Sonuç olarak yaşlı vatandaşların bir kısmı dijital ekonomi ve uzaktan sosyal destek biçimleri açısından 'görünmez' hale gelmektedir.

Sorunun toplumsal cinsiyet boyutu belirgindir. Kazakistan'da kadınlar erkeklere kıyasla ortalama 10–11 yıl daha uzun yaşamakta; bu durum onların ileri yaş kohortlarında sayısal açıdan baskın konumda bulunmasına yol açmaktadır. Yapısal kırılma içinde en sık bulunanlar da kadınlardır: çocuk ya da akraba bakımı nedeniyle kesintiye uğramış çalışma geçmişi, birikmiş emekliliğin daha düşük olması, dul kalma ve yalnız yaşama riskinin belirgin biçimde yüksek olması. Kimatova ve arkadaşlarının, yaşlı Kazakistanlıların önemli bir bölümünün aileden bakım aldığını; bununla birlikte yaklaşık dörtte birinin yalnız yaşadığını ve hastalık ya da acil durumlarda güvenilir desteği bulunmadığını tespit etmiştir.⁴⁷ Öte yandan gayri resmi bakım yükü ağırlıklı olarak ka-

⁴¹ Townsend, "The structured dependency," 13.

⁴² Zhakypbek ve diğerleri, "Causes of social exclusion," 65-82; Yermukhanova ve diğerleri, "Characteristics of the needs," 7-10.

⁴³ Zhakypbek ve diğerleri, "Causes of social exclusion," 65-82.

⁴⁴ Izekenova ve diğerleri, "Factors associated with loneliness," 1.

⁴⁵ Mubarak ve Suomi, "Elderly forgotten?," 3.

⁴⁶ Moldagaliyeva, Kononova ve Anafina, "Exploring digital divide," 1920.

⁴⁷ Kimatova ve diğerleri, "Needs of older adults." 4.

dınların omuzundadır — tazminatsız ve mesleki eğitimsiz biçimde; toplumsal cinsiyet açısından tarafsız görünen devlet destek mekanizmaları bu yapısal eşitsizliği fiilen yeniden üretmektedir.⁴⁸

Kırsal kesimdeki yaşlı bireyler, en yoğun karşılanmamış ihtiyaçlara sahip grubu oluşturmaktadır. Yermukhanova ve arkadaşları, kırsal alanda temel gereksinimleri karşılanmayan yaşlıların oranının kentsel oranın iki katını aştığını belgelemektedir.⁴⁹ Ulaşım güçlükleri, sağlık uzmanı eksikliği ve zayıf altyapı, egemen aktif yaşlanma paradigmasının gözlerden gizlediği kendine özgü bir ‘çevre yaşlanması’ tipi oluşturmaktadır. Ele alınan kırılğanlıklar bireysel düzeyle sınırlı kalmayıp ayrı bir kuşaklararası boyut analizini gerektiren biçimde yapısal olarak aileye yansıtılmaktadır.

KUŞAKLARARASI BOYUT: KAYNAK OLARAK AİLE VE YÜK KURUMU OLARAK AİLE

Kazakistan toplumu tarihsel olarak yaşlı akrabalar için kolektif sorumluluk öngören güçlü aile bağlarıyla tanımlanmaktadır. Karşılıklı yardım kurumu normatif değerini korumakta — pratik biçimleri kentleşmenin baskısıyla dönüşse de Kimatova ve arkadaşlarının verileri bunu teyit etmektedir: aile, gayri resmi bakımın önemli bir kaynağı olmayı sürdürmektedir; yaşlıların %36’sı yakınlarından yardım almakta; bununla birlikte bu grubun dikkate değer bir bölümü acil durumlarda hiçbir destekten yoksundur.⁵⁰ Benzer örüntü Özbekistan için de belgelenmiştir; bu durum, tek bir ülkeye özgü değil, bölgesel yapısal bir örüntüye işaret etmektedir.⁵¹

Bu veriler kuşaklararası dayanışma kavramı çerçevesinden yorumlandığında şu tablo ortaya çıkmaktadır: dayanışmanın duyuşsal ve normatif bileşenleri güçlü kalmaya devam ederken, yapısal bileşen (birlikte yaşama) kentleşmenin baskısıyla gerilemektedir.⁵² Politika açısından kilit soru, başta Yeskazina ve arkadaşları tarafından 40–55 yaş kadınlar olarak tanımlanan gayri resmi bakıcıların nasıl destekleneceğidir; üstelik onlara daha büyük bir yük yüklemeksizin.⁵³

⁴⁸ Yeskazina ve diğerleri, “Assessing functional independence.”

⁴⁹ Yermukhanova ve diğerleri, “Characteristics of the needs.”

⁵⁰ Kimatova ve diğerleri, “Needs of older adults.” 4.

⁵¹ Martynenko, “Geriatric care.”

⁵² Bengtson ve Roberts, “Intergenerational solidarity,” 856–70.

⁵³ Yeskazina ve diğerleri, “Assessing functional independence.”

Gayri resmi bakımın gizli maliyetleri önemli boyutlara ulaşmaktadır: yedek bakım, mesleki eğitim ve kaybedilen çalışma süresinin tazminatı olmaksızın fiziksel ve psikolojik yük. UBH hizmetlerindeki açık devlet sorumluluğunu aileye yıkmakta ve toplumsal cinsiyet eşitsizliğini bir sonraki kuşakta da yeniden üretmektedir.

Blau'nun sosyal mübadele teorisi perspektifinden gayri resmi bakım tablosu ek bir boyut kazanır.⁵⁴ Sağlık, gelir ve mesleki statüsünü yitiren yaşlı birey yapısal olarak asimetrik bir değişime girer: bakım alır, ancak karşılıklı yanıt verecek kaynaktan yoksundur. Asgari temel emekliliğin asgari geçim standardının altında kaldığına ilişkin verilerle de sabit olan bu 'müzakere gücü' düşüşü, Estes'e göre destek sisteminin özerklik değil yönetilen bağımlılık ürettiği koşulları yaratmaktadır.⁵⁵ Bu mekanizma birincil araştırmalarda doğrulanmayı beklemektedir; ancak analitik varlığı, yorumun bütünlüğü için zorunludur.

Kuşaklararası iletişimin üretken potansiyeli önemlidir. Altan ve Tarhan, yaşlı ve genç nesil arasındaki etkileşimin karşılıklı öğrenme alanları yarattığını göstermektedir: büyükler kültürel kodları ve yaşam deneyimini aktarıırken, gençler dijital pratiklerin benimsenmesine yardımcı olmaktadır.⁵⁶ Döring ve arkadaşları ise yaşa özgü engeller gözetildiğinde dijital medyanın tam da bu tür kuşaklararası değişimin bir kaynağına dönüşebileceğini ortaya koymaktadır.⁵⁷ Her iki araştırma da farklı kültürel bağlamlarda — sırasıyla Türk ve Avrupa — yürütülmüştür; bu nedenle bulgular doğrudan Kazakistan'a aktarılamaz. Betimlenen karşılıklı öğrenme mekanizmalarının Kazakistan'ın aile odaklı kuşaklararası etkileşim modelinde işlerlik kazanıp kazanmadığı sorusu ampirik olarak açık kalmakta ve birincil araştırmaları gerektirmektedir. Bu tür programların Kazakistan bağlamındaki kurumsal potansiyeli devlet politikası düzeyinde henüz kullanılmamaktadır.

TARTIŞMA

Bütünleşik kuramsal çerçeve üzerinden yorumlanan bulgular, eğilimlerin salt tespitini aşan bir dizi kavramsal sonucun dile getirilmesine olanak tanımaktadır.

⁵⁴ Blau, *Exchange and Power*, 118.

⁵⁵ Estes, *The Aging Enterprise*.

⁵⁶ Selen Altan ve Sinem Tarhan, "Büyükkanneden toruna: Yaşamboyu öğrenme sürecinde değer ve beceri aktarımı," *Bartın University Journal of Educational Research* 2, no. 1 (2018): 29, <https://bujer.bartın.edu.tr>.

⁵⁷ Nicola Döring ve diğerleri, "Digital media in intergenerational communication: Status quo and future scenarios for the grandparent–grandchild relationship," *Universal Access in the Information Society* 23 (2024): 380-381, <https://doi.org/10.1007/s10209-022-00957-w>.

Bu sonuçlara geçmeden önce, her bölümün tek başına görünür kıldığını ancak birlikte ele alındığında açıkça ortaya çıkan bir olguyu saptamak gerekir. Dört analitik boyut — demografik, kurumsal, sosyal kırılganlık ve kuşaklararası — kendi kendini yeniden üreten bir döngü oluşturmaktadır. Hızlanan bölgesel yaşlanma, resmi desteğin en az geliştiği yerleri aşırı yüklemektedir. Resmi hizmetlerdeki açık aileye yansıtılmaktadır; bu yük en aktif emek piyasası katılımcıları olan orta yaşlı kadınlar üzerinde orantısız biçimde yoğunlaşmaktadır. Dijital uçurum, fiziksel hizmet noktalarından coğrafi olarak en uzakta bulunanları uzaktan telafiden mahrum bırakmaktadır. Ortaya çıkan tablo, kırılganlıkların toplamı değil, yapısal olarak birbirini güçlendiren bir bütünüdür. ‘Desteklenen yaşlanma’ konfigürasyonu burada işlevsel anlamını kazanır: döngünün herhangi bir halkasının kırılması birincil kurumsal müdahaleyi gerektirir — bireye yönelik talepleri değil.

Birinci olarak bulgular, yapısal bağımlılık teorisinin (Townsend) Kazakistan bağlamı için geçerliliğini doğrulamaktadır. Yaşlılardaki kırılganlık büyük ölçüde yalnızca yaşlanmadan değil, aynı zamanda siyasi kararlardan kaynaklanmaktadır: belirlenen emeklilik miktarları, destek altyapısının dağılımı ve dijital hizmet standartları. Bu sonucun ilkesel önemi büyüktür: durumun iyileştirilmesi, yalnızca yaşlıların kendi davranışlarındaki değişimle değil, hedefe yönelik politika önlemleriyle mümkündür.

İkinci olarak aktif yaşlanma kavramı, kendi başına üretken olmakla birlikte eleştirel bir yeniden yorumu gerektirmektedir. Walker’ın uyardığı gibi, bu paradigma ancak sistemik devlet desteğinin varlığında işlev görür; bu desteğin yokluğunda ‘doğru’ yaşlanmanın sorumluluğu yaşlıların kendisine yıkılırken yapısal engeller geri planda kalmaktadır.⁵⁸ Tüm değerleriyle birlikte aktif uzun ömür merkezleri, bölgesel eşitsizliği yeni kurumsal biçimlerde yeniden üretmektedir. Aynı bağlamda elde edilen bulgular, UBH sistemlerinin sürdürülebilir ve hakkaniyetli olması gerektiğini küresel ölçekte vurgulayan Hu ve arkadaşları ile kısmen çalışmaktadır.⁵⁹ Kazakistan örneği, güçlü aile normlarının hâkim olduğu orta gelirli ülkelerde yatılı bakım biçimlerinin zorla geliştirilmesinin yaşlıların kendi tercihlerine aykırı düşebileceğini göstermektedir: Yeskazina ve arkadaşları, ev bazlı hizmetlere yönelik istikrarlı talebi kaydetmektedir.⁶⁰ Bu bulgu, Orta Asya modelini temel olarak aile odaklı olarak ni-teleyen Martynenko ile örtüşmekte; küresel önerilerin kültürel-bağlamsal

⁵⁸ Walker, “A strategy for active ageing,” 125.

⁵⁹ Hu ve diğerleri, “Long-term care.”

⁶⁰ Yeskazina ve diğerleri, “Assessing functional independence.”

uyarlamasının gerekliliğini vurgulamaktadır.⁶¹ Bu mantığı geliştirerek araştırmanın bulguları, aktif yaşlanma modeline yönelik farklılaştırılmış bir yaklaşım önermektedir: DSÖ'nün evrensel söylemi kentli, eğitilmiş ve işlevsel olarak bağımsız kesim için daha uygulanabilirken, çevre ve kırsal yaşlanma, vurgunun bireysel etkinlikten devletin yapısal engelleri ortadan kaldırmaya yönelik kurumsal sorumluluğuna kaydığı farklı bir kavramsal konfigürasyonu zorunlu kılmaktadır.⁶² Yazarlar bu konfigürasyonu 'desteklenen yaşlanma' (supported ageing) olarak adlandırmayı önermektedir. İngilizce literatürde bu terim ağırlıklı olarak demans ve engelli bireylerin bakımı bağlamında — bağımsız yaşamı destekleyen bireyselleştirilmiş destek anlamında — kullanılmakta; bazı ulusal politika belgelerinde ise hizmet desteğine vurgu yapılarak 'yerinde yaşlanma' (ageing in place) ile eş anlamlı olarak geçmektedir. Bu makalede terim farklı, sosyal-siyasi bir anlamda kullanılmaktadır: devletin kurumsal engelleri ortadan kaldırmasının, bireye yönelik etkinlik taleplerinden mantıksal olarak önce gelen koşul olduğu bir analitik konfigürasyon anlamında. Ayrıca bu konfigürasyonu araştırmanın temel kuramsal çerçevelerinden biri olan yapısal bağımlılık teorisinden ayırt etmek gerekmektedir.⁶³ Townsend, yaşlılardaki kırılganlığın siyasi olarak kurulduğunu, biyolojik olarak belirlenmediğini ikna edici biçimde ortaya koymuş ve böylece devletin kurumsal sorumluluğuna ilişkin normatif mantığı oluşturmuştur.⁶⁴ Önerilen konfigürasyon bu mantığı geliştirmekte; ancak farklı bir soruyu çözmektedir: açıklayıcı değil, işlevselleştirici bir soruyu. Kurumsal öncelik ilkesini, geçiş ekonomisi ve süregelen aile odaklı bakım normuna sahip orta gelirli toplumlar için uygulanabilir ölçülebilir göstergeler bütününe dönüştürmektedir — Townsend'in orijinal teorisinin araç setinin öngörmediği bir bağlam.

⁶¹ Martynenko, "Geriatric care."

⁶² World Health Organization, *Active Ageing*, 27.

⁶³ Townsend, "The structured dependency."

⁶⁴ Townsend, "The structured dependency," 9.

Tablo 3. Yaşlanma Kavramlarının Karşılaştırmalı Değerlendirmesi

Kavram	Normatif özne	Odak	Devletin rolü	Bireye yönelik talep
<i>Active ageing</i> ⁶⁵	<i>Birey</i>	<i>Etkinlik: sağlık, katılım, güvenlik</i>	<i>Araçsal: etkinlik koşulları yaratır</i>	<i>Normatif: aktif yaşam sürmek</i>
<i>Age-friendly environments</i> ⁶⁶	<i>Çevre</i>	<i>Kentsel ve günlük yaşam çevresinin erişilebilirliği</i>	<i>Çevre düzenleyici</i>	<i>Erişilebilir çevreye uyum</i>
<i>Healthy ageing</i> ⁶⁷	<i>Birey + çevre</i>	<i>İşlevsel kapasite (functional ability)</i>	<i>İşlevsel olanakları güvence altına alır</i>	<i>İşlevselliğin korunması</i>
<i>Ageing in place</i> ⁶⁸	<i>Yerel çevre-deki birey</i>	<i>Ev ve toplum ortamı tercihi</i>	<i>Aracılı / dolaylı</i>	<i>Alışılan çevrede kalmak</i>
Desteklenen yaşlanma (supported ageing) [Yazarların önerisi]	Devlet	Kurumsal engellerin ortadan kaldırılması - coğrafi, dijital, ekonomik	Birincil: bireye yönelik taleplerden önce engelleri kaldırır	Başlangıç normatif koşulu değildir

* 'Ageing in place' kavramı gerontolojik literatürde uzun bir tarihe sahiptir (Lawton, 1980; Rowles, 1993); tabloda çağdaş eleştirel ve çevre odaklı yorumuna atıfta bulunulmuştur.⁶⁹

Kaynak: Yazarlar tarafından geliştirilmiştir

⁶⁵ World Health Organization, *Active Ageing*, 12.

⁶⁶ Tine Buffel ve Chris Phillipson, *Ageing in Place in Urban Environments: Critical Perspectives* (London: Routledge, 2023), 15-17, <https://doi.org/10.4324/9781003229322>; Tine Buffel, Patty Doran ve Sophie Yarker, *Reimagining Age-Friendly Communities: Urban Ageing and Spatial Justice* (Policy Press, 2024), 3-5, <https://doi.org/10.56687/9781447368571>.

⁶⁷ World Health Organization, *Decade of Healthy Ageing: Baseline Report* (WHO, 2020), 8-10, <https://www.who.int/publications/i/item/9789240017900>.

⁶⁸ Buffel ve Phillipson, *Ageing in Place*, 8-10; Buffel, Doran ve Yarker, *Reimagining Age-Friendly Communities*, 5.

⁶⁹ Buffel ve Phillipson, *Ageing in Place*, 8-10; Buffel, Doran ve Yarker, *Reimagining Age-Friendly Communities*, 5.

Bireyin durumunu ön plana çıkaran ‘bağımlı yaşlanma’dan ve hizmet sunumuna odaklanan ‘bakım odaklı yaşlanma’dan farklı olarak önerilen kavram, devlet sorumluluğunu etkinliğe ek bir bileşen olarak değil, mantıksal açıdan önce gelen koşul olarak tanımlamaktadır.

Çalışma işlevselleştirilmesi olarak dört boyut önerilmektedir: (1) UBH hizmetlerinin bölgesel erişilebilirliği — kırsal nüfusun resmi uzun süreli bakım hizmetleriyle kapsanma oranı; (2) ikinci düzey dijital katılım — dijital devlet hizmetlerini bağımsız olarak kullanan yaşlıların payı; (3) gayri resmi bakıcıların tanınması ve desteklenmesi — bakıcılara yönelik normatif ve/veya mali tazminat mekanizmalarının varlığı; (4) destek mekanizmalarının toplumsal cinsiyet tarafsızlığı — 60+ kohortunda kadın ve erkeklerin ortalama emeklilik geliri oranı. Bu boyutlar kapsamlı bir kapsam iddiasında bulunmamaktadır; karşılaştırmalı analiz ve sonraki ampirik doğrulama için başlangıç göstergeleri olarak önerilmektedir.

Yazarlar ‘desteklenen yaşlanma’ konfigürasyonunu, orta gelirli postsovyet toplumlardaki çevre yaşlanmasına ilişkin karşılaştırmalı araştırmalar için çalışma analitik çerçevesi olarak sunmaktadır. Kavram, tamamlanmış bir teori statüsünde bulunmamaktadır ve birincil araştırmalarda ampirik doğrulamayı gerektirmektedir; değeri, kurumsal öncelik ilkesinin Kazakistan ve karşılaştırılabilir bağlamlarda uygulanabilir ölçülebilir göstergelere dönüştürülmesinde yatmaktadır. Mevcut paradigmlar — aktif yaşlanma, sağlıklı yaşlanma, yerinde yaşlanma (bkz. Tablo 3) — ya bireye normatif talepte bulunmakta ya da çevresel erişilebilirliğe odaklanmaktadır; hiçbir devletin kurumsal sorumluluğunu geçiş ekonomisine sahip orta gelirli toplumlar için mantıksal açıdan önce gelen koşul olarak işlevselleştirmemektedir. Önerilen konfigürasyon bu analitik boşluğu doldurmaktadır.

Tablo 4. ‘Desteklenen Yaşlanma’ Konfigürasyonunun Boyutları: Ampirik Temeller ve Kazakistan İçin Değerlendirme

Boyut	Makaledeki veriler	Kazakistan için ön değerlendirme
UBH hizmetlerinin bölgesel erişilebilirliği	Yeskazina et al. ⁷⁰ ; endeks farkı $\times 3$	Kritik düzeyde düşük
İkinci düzey dijital katılım	Moldagaliyeva et al. ⁷¹ ; %131 penetrasyon vs. sınırlı kullanım	Erişim ile beceri arasında uçurum
Gayri resmi bakıcıların desteklenmesi	Kimatova et al. ⁷² ; Yeskazina et al. ⁷³	Normatif ve mali güvence bulunmuyor
Destek mekanizmalarının toplumsal cinsiyet tarafsızlığı	Asgari temel emeklilik asgari geçim standardının altında; bakım yükü 40–55 yaş kadınlarda	Fiili tarafsızlık yok

Kaynak: Yazarlar tarafından geliştirilmiştir

Bu araştırmanın verileri, ‘Yaşlı Vatandaşlara Yönelik Devlet Politikası’ bölümünde sorulan soruya temkinli biçimde olumlu yanıt vermeye olanak tanımaktadır: Kazakistan’ın destek sistemi gerçekten de ortadan kaldırmayı hedeflediği bağımlılığı yeniden üretme riskiyle karşı karşıyadır. AÜM’ler hedef kitlesinin yaklaşık %5’ini kapsıyor, kentlerde yoğunlaşıyor ve saptanan gereksinimlere değil hizmet sunumuna göre yapılandırılmıştır. UBH açığı, tazminat-sız ve eğitimsiz olarak ağırlıklı biçimde 40–55 yaş kadınların üstlendiği gayri resmi emeğiyle varsayılan biçimde karşılanmaktadır. Estes’in terminolojisiyle ‘yaşlanma endüstrisi’, Kazakistan bağlamında özerklik değil yönetilen bağımlılık üretmektedir: resmi hizmetlerin yokluğunda aileden; bu hizmetlerin var olduğu yerlerde ise gerçek gereksinimlere uyarlanmamış devlet hizmetlerinden bağımlılık.⁷⁴ Bu kesin bir tanı değil, birincil araştırmalarda doğrulanmayı bekleyen analitik açıdan gerekçelendirilmiş bir hipotezdir.

Üçüncü olarak veriler ‘mesafeli dayanışma’ olgusuna işaret etmektedir: yapısal bileşenin (birlikte yaşama) zayıflamasıyla birlikte dayanışmanın duyuşsal ve normatif bileşenleri (Bengtson’a göre) korunmaktadır. Bu, aile bakım kurumunun çözülmediğini, yalnızca biçim değiştirdiğini göstermektedir —

⁷⁰ Yeskazina ve diğerleri, “Assessing functional independence”

⁷¹ Moldagaliyeva, Kononova ve Anafina, “Exploring digital divide.”

⁷² Kimatova ve diğerleri, “Needs of older adults.”

⁷³ Yeskazina ve diğerleri, “Assessing functional independence.”

⁷⁴ Estes, *The Aging Enterprise*.

ve tam da burada kurumsal desteğe ihtiyaç duyulmaktadır: ev bazlı hizmetler, geçici bakım, bakıcılara tazminat.

Dördüncü olarak bulgular, Kazakistan’da yaşlanmaya ilişkin sosyolojik bilginin üretimi sorusunu gündeme taşımaktadır. Bu derlemede görüldüğü üzere titiz birincil ampirik araştırmaların sayısı artmakla birlikte yaşlıların öznel deneyimleri üzerinde temsili genellemelere yetecek düzeyde değildir. Bu sınırlılık Kazakistan’a özgü değildir — Hu ve arkadaşlarının UBH araştırmalarının büyük çoğunluğunun yüksek gelirli ülkelerde yoğunlaştığına dikkat çekmektedir⁷⁵ — ancak hızlı demografik dönüşüm geçiren orta gelirli ülkelerde yaşlanmanın temposu ile buna ilişkin bilginin kalitesi arasındaki uçurum en belirgin biçimde kendini göstermektedir.

Karşılaştırmalı bağlam. Diğer postsovyet ve Orta Asya ülkeleriyle karşılaştırma Kazakistan’ın özgünlüğünü netleştirmeye yaramaktadır. Orta Asya’nın tamamında gözlemlenen örüntü — resmi hizmetlerin yetersizliği karşısında yüksek düzeyde aile bakımına dayanma — Özbekistan için de belgelenmiştir.⁷⁶ Bununla birlikte Kazakistan, önemli bir ‘gri dijital uçurumun’ varlığını sürdürdüğü halde görece yüksek devlet hizmetleri dijitalleşme hızıyla (2024 BM e-Government Endeksinde 24. sıra) ayrışmakta; bu özgün bir sorunu beraberinde getirmektedir: altyapı kullanımının önüne geçmektedir.⁷⁷ Rusya’da bölgesel yaşlanma sürecinin heterojenliği belirgindir: demografik değişimin hız ve boyutu federe özneler arasında önemli ölçüde farklılaşmakta; bu durum, tekdüze federal politika varlığında bile sosyal destek sistemleri üzerinde farklılaştırılmış baskı yaratmaktadır⁷⁸ — bölgesel UBH modelleri tasarlanırken Kazakistan için dikkate alınması gereken yerinde bir uyarıdır.

SONUÇ

Kazakistan kritik bir demografik dönüm noktasındadır: nüfus yaşlanma süreci hızlanırken kurumsal yanıt henüz değişimin ne temposuna ne de boyutuna tam anlamıyla yetişebilmektedir. Yürütülen sistematik analiz şu temel sonuçların dile getirilmesine olanak tanımaktadır.

⁷⁵ Hu ve diğerleri, “Long-term care.”

⁷⁶ Martynenko, “Geriatric care.”

⁷⁷ United Nations Department of Economic and Social Affairs, *UN E-government Survey 2024: Accelerating Digital Transformation for Sustainable Development* (New York: UN DESA, 2024), 36-41, <https://publicadministration.un.org/egovkb/en-us/Reports/UN-E-Government-Survey-2024>.

⁷⁸ T. Heleniak ve G. Njutupova, “Ageing in Russia: A regional appraisal,” *Journal of Population Ageing* 13 (2020): 363–95, <https://doi.org/10.1007/s12062-019-9238-x>.

Demografik yaşlanma bölgesel olarak farklılaşmış bir nitelik taşımaktadır: kuzey ve doğu bölgeler güney bölgelere kıyasla üç-dört kat daha hızlı yaşlanmaktadır. Bu durum, bölgeye özgü çözümleri zorunlu kılmaktadır — Sidorenko ve arkadaşlarının daha önce uyardığı ve 2025 verilerinin beklenenden çok daha keskin yaşlanma endeksi farklarıyla doğruladığı husus budur.⁷⁹

Devlet destek sistemi öncelikle kentsel nüfusu kapsamakta ve uzun süreli bakım sorununu çözememektedir. Yeskazina ve arkadaşları ile Yermukhanova ve arkadaşlarının ‘Yaşlı Vatandaşlara Yönelik Devlet Politikası’ ve ‘Sosyal Kırılganlıklar’ bölümlerinde ayrıntılı biçimde ele alınan verileri şunu ortaya koymaktadır: ‘bakım açığı’ durumsal değil sistemik bir nitelik taşımaktadır.⁸⁰

Aile gayri resmi bakımın başlıca kurumu olmayı sürdürmekte; ancak kentleşme koşullarında kaynakları sınırsız değildir. Gayri resmi bakıcılara devlet sorumluluğunun yüklenmesi sorunu örtbas etmekte ve toplumsal cinsiyet eşitsizliğini bir sonraki kuşakta da yeniden üretmektedir.

Kavramsal düzeyde bulgular aktif yaşlanma paradigmasının farklılaştırılması gerektiğini ortaya koymaktadır: çevre ve kırsal bağlamlar için yazarlar ‘desteklenen yaşlanma’ konfigürasyonunu çalışma analitik çerçevesi olarak önermektedir (bkz. Tablo 3, Tartışma bölümü); bu çerçeve dört boyut üzerinden işlevselleştirilmiştir: UBH hizmetlerinin bölgesel erişilebilirliği, ikinci düzey dijital katılım, gayri resmi bakıcıların desteklenmesi ve destek mekanizmalarının toplumsal cinsiyet tarafsızlığı. Çerçeve, tamamlanmış bir teori statüsünde bulunmamaktadır; pratik değeri, kurumsal öncelik ilkesinin sonraki birincil araştırmalarda doğrulanabilir ölçülebilir göstergelere dönüştürülmesinde yatmaktadır.

Önümüzdeki on yıl için öncelikli sosyal politika yönelimleri şunlardır: (1) kırsal alanlara ağırlık verilerek uzun süreli bakım sisteminin merkezi olmayan biçimde geliştirilmesi — bu, Yermukhanova ve arkadaşları ile Yeskazina ve arkadaşlarının⁸¹ verilerine doğrudan yanıttır; (2) kültürel temelli akraba yardımı bağımlılığını⁸² dikkate alan ikinci düzey dijital okuryazarlık programları (yalnızca erişim değil, beceri); (3) Kimatova ile Yermukhanova ve arkadaşlarının⁸³ verilerine yanıt olarak gayri resmi bakıcılara normatif ve mali destek; (4) karşılıklı öğrenmenin potansiyelini harekete geçiren kuşaklararası programlar

⁷⁹ Sidorenko, Eshmanova ve Abikulova, “Aging of the population,” 18.

⁸⁰ Yeskazina ve diğerleri, “Assessing functional independence,” 2-3; Yermukhanova ve diğerleri, “Characteristics of the needs,” 10.

⁸¹ Yeskazina ve diğerleri, “Assessing functional independence,” 4.

⁸² Moldagaliyeva, Kononova ve Anafina, “Exploring digital divide,” 1920; Mubarak ve Suomi, “Elderly forgotten?” 3.

⁸³ Kimatova ve diğerleri, “Needs of older adults.”

— bu tür öğrenmenin mekanizmaları Türk⁸⁴ ve Avrupa⁸⁵ bağlamlarında belgelenmiştir; Kazakistan koşullarına uygulanabilirliği bağımsız bir araştırma sorusu oluşturmaktadır.

Bu araştırmanın mantıksal devamı, Kazakistan’daki yaşlılara kendi seslerini veren niteliksel çalışmalar ile farklı bölgesel ve sosyo-ekonomik bağlamlarda yaşlanma yörüngelerinin izlenmesini sağlayan boylamsal kohort araştırmaları olmalıdır. Tam da bu tür araştırmalar, analitik açıdan gerekçelendirilmiş önerileri kanıta dayalı politika alanına taşıyabilir.

KAYNAKÇA

- Altan, Selen, ve Sinem Tarhan. “Büyükanneden toruna: Yaşamboyu öğrenme sürecinde değer ve beceri aktarımı.” *Bartın University Journal of Educational Research* 2, no. 1 (2018): 26–42. <https://bujer.bartın.edu.tr>.
- Bengtson, Vern L., ve Robert E. L. Roberts. “Intergenerational solidarity in aging families: An example of formal theory construction.” *Journal of Marriage and the Family* 53, no. 4 (1991): 856–70. <https://doi.org/10.2307/352993>.
- Blau, Peter M. *Exchange and Power in Social Life*. New York: Routledge, 2017. <https://doi.org/10.4324/9780203792643>.
- Buffel, Tine, Patty Doran, ve Sophie Yarker. *Reimagining Age-Friendly Communities: Urban Ageing and Spatial Justice*. Policy Press, 2024. <https://doi.org/10.56687/9781447368571>.
- Buffel, Tine, ve Chris Phillipson. *Ageing in Place in Urban Environments: Critical Perspectives*. London: Routledge, 2023. <https://doi.org/10.4324/9781003229322>.
- Бюро национальной статистики РК. (2023). Ожидаемая продолжительность жизни населения Республики Казахстан (2022). <https://stat.gov.kz/en/industries/social-statistics/demography/publications/110276/>
- Бюро национальной статистики РК. (2025). Индекс старения в Казахстане за год увеличился на 1,6 процентных пункта. <https://stat.gov.kz/ru/news/index-stareniya-v-kazakhstane-za-god-uvelichilsya-na-1-6-protsentnykh-punkta/>
- Бюро национальной статистики РК. (2026a). Индекс старения населения в Казахстане продолжает расти. <https://www.gov.kz/memleket/entities/stat/press/news/details/1198532>
- Бюро национальной статистики РК. (2026b). Численность населения по однолетним возрастам (по годам). <https://stat.gov.kz/ru/industries/social-statistics/demography/publications/281562/>
- Cumming, Elaine, ve William E. Henry. *Growing Old: The Process of Disengagement*. New York: Basic Books, 1961.
- Döring, Nicola, Veronika Mikhailova, Karlheinz Brandenburg, Wolfgang Broll, Horst-Michael Gross, Stephan Werner, ve Alexander Raake. “Digital media in intergenerational communication: Status quo and future scenarios for the grandparent–grandchild relationship.” *Universal Access in the Information Society* 23 (2024): 379–94. <https://doi.org/10.1007/s10209-022-00957-w>.

⁸⁴ Altan ve Tarhan, “Büyükanneden toruna,” 26–42.

⁸⁵ Döring ve diğerleri, “Digital media,” 379–94.

- Estes, Carroll L. *The Aging Enterprise: A Critical Examination of Social Policies and Services for the Aged*. San Francisco: Jossey-Bass, 1979.
- Havighurst, Robert J. "Successful aging." *The Gerontologist* 1, no. 1 (1961): 8–13. <https://doi.org/10.1093/geront/1.1.8>.
- Heleniak, T. ve G. Njutupova. "Ageing in Russia: A regional appraisal." *Journal of Population Ageing* 13 (2020): 363–95. <https://doi.org/10.1007/s12062-019-9238-x>.
- Hu, Bo, Ricardo Rodrigues, Raphael Wittenberg ve YongJoo Rhee. "Long-term care for older people: A global perspective." *Frontiers in Public Health* 11 (2023). <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1178397>.
- Izekenova, Aigulsum, Assel Izekenova, Dinara Sukenova, Dejan Nikolic, Yineng Chen, Alina Rakhmatullina ve Ardak Nurbakyt. "Factors associated with loneliness and psychological distress in older adults during the COVID-19 pandemic in Kazakhstan: A cross-sectional study." *Medicina* 61, no. 4 (2025): 703. <https://doi.org/10.3390/medicina61040703>.
- Kimatova, Kerbez, Lyudmila Yermukhanova, Dorota Talarska, Marzena Dworacka, Gulnar Sultanova, Gulzat Sarsenbayeva, Yerlan Bazargaliyev vd. "Needs of older adults in Kazakhstan: Analysis and psychometric properties of the localized version of the EASYCare Standard 2010 instrument." *Frontiers in Public Health* (2025). <https://doi.org/10.3389/fpubh.2025.1487827>.
- Martynenko, Aleksandr. "Geriatric care in traditional communities of Central Asia." *Pan African Medical Journal* 52 (2025): 94. <https://doi.org/10.11604/pamj.2025.52.94.49827>.
- Министерство труда и социальной защиты населения РК. (2026). Размеры пенсий и пособий увеличены в Казахстане. <https://www.gov.kz/memleket/entities/enbek/press/news/details/1136270>
- Moldagaliyeva, Moldir, Anastasia G. Kononova ve Dana Anafina. "Exploring digital divide from the cultural dimensions perspective: Smartphone use among Central Asian older adults." *International Journal of Human–Computer Interaction* 42, no. 3 (2025): 1920–32. <https://doi.org/10.1080/10447318.2025.2526583>.
- Mubarak, Farooq ve Reima Suomi. "Elderly forgotten? Digital exclusion in the information age and the rising grey digital divide." *INQUIRY: The Journal of Health Care Organization, Provision, and Financing* 59 (2022): 1–7. <https://doi.org/10.1177/00469580221096272>.
- Sidorenko, Alexandre V., A. K. Eshmanova ve Akmaral K. Abikulova. "Aging of the population in Kazakhstan. 1. Problems and opportunities." *Advances in Gerontology* 8, no. 1 (2018): 12–21. <https://doi.org/10.1134/S2079057018010113>.
- Townsend, Peter. "The structured dependency of the elderly: A creation of social policy in the twentieth century." *Ageing and Society* 1, no. 1 (1981): 5–28. <https://doi.org/10.1017/S0144686X81000020>.
- UNFPA Kazakhstan. (2021). Kazakhstan's population is ageing almost double in 30 years' time. <https://kazakhstan.unfpa.org/en/news/kazakhstans-population-ageing-almost-double-30-years%E2%80%99-time>. Veriler şu kaynağa dayanmaktadır: UNFPA Kazakhstan. Population Situation Analysis. 2021. https://kazakhstan.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/UNFPA_FullReport_Eng_Final_0.pdf
- United Nations Department of Economic and Social Affairs. *UN E-government Survey 2024: Accelerating Digital Transformation for Sustainable Development*. New York: UN DESA, 2024. <https://publicadministration.un.org/egovkb/en-us/Reports/UN-E-Government-Survey-2024>.

- Walker, Alan. "A strategy for active ageing." *International Social Security Review* 55, no. 1 (2002): 121–39. <https://doi.org/10.1111/1468-246X.00118>.
- World Health Organization. *Active Ageing: A Policy Framework*. WHO, 2002. <https://iris.who.int/handle/10665/67215>.
- World Health Organization. *Decade of Healthy Ageing: Baseline Report*. WHO, 2020. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240017900>.
- World Health Organization. "Ageing and health." Son güncelleme 2025. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>.
- World Health Organization. "Kazakhstan: Health data overview." n.d. <https://data.who.int/countries/398>.
- Yermukhanova, Lyudmila, Kerbez Kimatova, Aleksandra Suwalska, Ian Philp, Marzena Dworacka, Perizat Aitmaganbet, Saule Tazhbenova vd. "Characteristics of the needs of older people in Kazakhstan: A cross-sectional multicentre study." *Frontiers in Public Health* 13 (2025): 1702417. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2025.1702417>.
- Yeskazina, Gulzhainar, Ainur Yeshmanova, Gulnara Temirova, Elmira Myrzakhmet, Maya Alibekova, Aigul Tazhiyeva, Shynar Ryspekova vd. "Assessing functional independence and associated factors in older populations of Kazakhstan: Implications for long-term care." *Healthcare* 13, no. 15 (2025): 1878. <https://doi.org/10.3390/healthcare13151878>.
- Zhakypbek, Aigerim, Indira Sarybayeva, Gulzhan Alimbekova ve Gulnur Yesbergenova. "Causes of social exclusion of the elderly: Barriers to inclusive sustainable development." *Rivista di Studi sulla Sostenibilità* 14, no. 1 (2024): 65–82. <https://doi.org/10.3280/RISS2024-001005>.

Yerel Yönetimler Perspektifinden Yaşlılıkta Yalnızlık ve Sosyal Hizmet Uygulamaları

Öznur SARIAHMETOĞLU

Eyüp Belediyesi, Sosyal Destek Hizmetleri Müdürü

Öz

Bu çalışma, yaşlılık döneminde ortaya çıkan yalnızlık olgusunu yerel yönetimler ve sosyal hizmet uygulamaları perspektifinden ele almaktadır. Demografik yaşlanma süreciyle birlikte yaşlı nüfus oranındaki artış, sosyal izolasyon ve yalnızlık sorunlarını daha görünür hale getirmektedir. Çalışmada, yaşlı bireylerin yaşam kalitesinin artırılmasında yerel yönetimlerin üstlendiği sosyal destek, bakım, sağlık ve toplumsal katılım hizmetleri değerlendirilmiştir. Evde bakım uygulamaları, toplum merkezleri, aktif yaşlanma programları, gönüllülük faaliyetleri ve teknoloji destekli hizmetlerin yaşlı bireylerin toplumsal bağlarını güçlendirmedeki rolü incelenmiştir. Ayrıca yerel ihtiyaçlara uygun sosyal politika geliştirilmesinin yalnızlıkla mücadeledeki önemi vurgulanmıştır. Sonuç olarak, yaşlı bireylerin sosyal yaşama aktif katılımını destekleyen yerel hizmetlerin yalnızlığın psikososyal etkilerinin azaltılmasında önemli bir işlev üstlendiği değerlendirilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Yaşlılık, yalnızlık, sosyal izolasyon, sosyal hizmet, yerel yönetimler, aktif yaşlanma, toplumsal katılım

Abstract

This study examines the phenomenon of loneliness in old age from the perspective of local governments and social service practices. With the demographic ageing process, the increase in the elderly population has made social isolation and loneliness more visible social issues. The study evaluates

the role of local governments in improving the quality of life of older adults through social support, care, health, and social participation services. Home care services, community centers, active ageing programs, volunteering activities, and technology-supported services are discussed in terms of their contribution to strengthening the social ties of older individuals. The study also emphasizes the importance of developing social policies based on local needs in combating loneliness. As a result, local services that support the active participation of older adults in social life are considered to play a significant role in reducing the psychosocial effects of loneliness.

Keywords: *Old age, loneliness, social isolation, social work, local governments, active ageing, social participation*

YEREL YÖNETİMLER PERSPEKTİFİNDEN YAŞLILIKTA YALNIZLIK VE SOSYAL HİZMET UYGULAMALARI

Yalnızlık meselesi yalnızca yaşlılıkla ilişkili olarak değerlendirilebilecek bir olgu değildir. Pandemi sürecinde, derin yoksulluk deneyimlerinde, yalnız yaşayan bireylerde ve tek ebeveynli aile yapılarında yalnızlığın toplumsal yaşamın birçok alanında ortaya çıktığı görülmektedir. Bununla birlikte demografik yaşlanma süreci, yalnızlık konusunu ileri yaş bireyler açısından daha görünür hale getirmektedir.¹

Küresel demografik projeksiyonlara göre 2050 yılı itibarıyla yaşlı nüfusun genç nüfusu aşması beklenmektedir. Aynı dönemde dünya nüfusunun yaklaşık her beş kişisinden birinin 60 yaş ve üzeri bireylerden oluşacağı öngörülmektedir. Ortalama yaşam süresindeki artış, son yüzyılda yaklaşık otuz yıllık bir uzamaya işaret etmektedir.²

Türkiye özelinde değerlendirildiğinde, 2014 yılında yaklaşık 6 milyon 192 bin olan yaşlı nüfusun 2019 yılında 7 milyona ulaştığı, 2023 yılı itibarıyla ise yaşlı nüfus oranının %11 düzeyine yükseldiği görülmektedir. Mevcut projeksiyonlar doğrultusunda 2080 yılında nüfusun yaklaşık %25,6'sının ileri yaş bireylerden oluşacağı tahmin edilmektedir.³

¹ John T. Cacioppo ve William Patrick, *Loneliness: Human Nature and the Need for Social Connection* (New York: W.W. Norton & Company, 2008); Christina R. Victor, Sasha J. Scambler ve John Bond, *The Social World of Older People: Understanding Loneliness and Social Isolation in Later Life* (Maidenhead: Open University Press, 2009).

² United Nations, *World Population Ageing 2019: Highlights* (New York: United Nations Department of Economic and Social Affairs, 2019), 1; World Health Organization, *World Report on Ageing and Health* (Geneva: WHO, 2015), 3.

³ Türkiye İstatistik Kurumu [TÜİK], *İstatistiklerle Yaşlılar, 2023* (Ankara: TÜİK, 2024); Türkiye İstatistik Kurumu [TÜİK], *İstatistiklerle Yaşlılar, 2019* (Ankara: TÜİK, 2020).

Yaşlı nüfusun artışı yalnızca bireysel yaşlanmayı değil, aynı zamanda toplumsal yaşlanmayı da beraberinde getirmektedir. Toplumsal yaşlanma; ekonomik, sosyal ve politik alanlarda dönüşümlere yol açan çok boyutlu bir süreçtir. Bu süreç, sağlık hizmetlerine başvuruların artması, tedavi süreçlerinin uzaması ve sosyal güvenlik sistemleri üzerindeki ekonomik yüklerin artması gibi sonuçlar doğurabilmektedir. Bunun yanında sosyal izolasyon, toplumdan kopma ve iletişim eksiklikleri de yaşlanmanın toplumsal etkileri arasında yer almaktadır.⁴

Bu çerçevede yerel yönetimler, toplumsal sorunlara en hızlı müdahale edebilen hizmet sağlayıcı kurumlar olarak öne çıkmaktadır. Vatandaşların yerel düzeyde en kolay erişebildiği kamu hizmet noktaları olan yerel yönetimler, yaşlılara yönelik evde bakım hizmetleri, sağlık taramaları ve sosyal aktivite programlarının birincil uygulayıcıları arasında yer almaktadır. Sunulan bu hizmetler yaşlı bireylerin yaşam kalitesini doğrudan etkilemektedir.⁵

Yerel yönetimler aynı zamanda sağlık kuruluşları, sivil toplum örgütleri ve sosyal hizmet kurumları arasında koordinasyon sağlayan arabulucu bir rol üstlenmektedir. Özellikle evde sağlık hizmetlerinde farklı kurumlar tarafından aynı hizmetin eş zamanlı sunulması gibi durumlarda, hizmetlerin etkin ve verimli kullanılabilmesi açısından yönlendirici bir işlev görmektedir. Vatandaşların doğru hizmete doğru kurum aracılığıyla ulaşabilmesi için bilgilendirme mekanizmalarının geliştirilmesi önem taşımaktadır.⁶

Yerel yönetimler ayrıca politika üretici aktörler olarak da değerlendirilmektedir. Yaşlı nüfusun demografik yapısı, sosyoekonomik koşulları ve kültürel özellikleri dikkate alınarak yerel ihtiyaçlara uygun sürdürülebilir sosyal politikalar geliştirilebilmektedir. Mahalle düzeyinde ortaya çıkan ihtiyaçların belirlenmesi, merkezi yönetim politikalarının şekillenmesinde önemli bir veri kaynağı oluşturmaktadır.⁷

Yaşlılık ve sosyal hizmet ilişkisi ihtiyaç temelli bir yaklaşım üzerine kuruludur. Süreç, bireyin ihtiyaçlarının belirlenmesiyle başlamakta; ardından müdahale planı oluşturulmakta ve uygulama aşamasına geçilmektedir. Bu aşamada sosyal hizmet uzmanlarıyla birlikte psikologlar, gerontologlar ve sağlık profes-

⁴ İsmail Tufan, *Türkiye’de Yaşlılığın Yapısal Değişimi*, 2. baskı (İstanbul: Koç Üniversitesi Yayınları, 2016); Mehmet Zafer Danış, “Toplum Temelli Bakım Anlayışı,” *Toplum ve Sosyal Hizmet* 20, no. 2 (2009): 29-38.

⁵ Ali Seyyar ve Yusuf Genç, *Sosyal Hizmet Terimleri (Ansiklopedik Sözlük)* (Sakarya: Sakarya Yayıncılık, 2010).

⁶ H. Erbaş, *Yerel Yönetimlerde Sosyal Politika Uygulamaları* (Ankara: TODAİE Yayınları, 2012).

⁷ Ömer Zühtü Altan, *Sosyal Politika Dersleri* (Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları, 2006), 265.

yonelleri gibi farklı disiplinler sürece dahil olmaktadır. Müdahale süreci izleme ve değerlendirme mekanizmalarıyla sürdürülebilir hale getirilmektedir.⁸

Yerel yönetimler tarafından sunulan sosyal hizmetler arasında evde bakım hizmetleri, toplum merkezleri, düzenli sağlık kontrolleri ve sosyal destek programları yer almaktadır. Toplum merkezleri, sosyal hizmet literatüründe “community center” olarak tanımlanan ve bireylerin sosyal etkileşim kurmasını sağlayan önemli mekânsal yapılardır. Bu merkezler, yalnızlaşma, göç veya toplumsal travmalardan kaynaklanan sosyal ve psikolojik etkilerin azaltılmasına katkı sunmaktadır.⁹

Yerinde yaşlanma programları kapsamında gerçekleştirilen ev ziyaretleri, günlük yaşam desteği, alışveriş ve temizlik hizmetleri gibi uygulamalar yaşlı bireylerin sosyal destek sistemlerine dahil edilmesini sağlamaktadır. Bu uygulamalar yalnızlığı tamamen ortadan kaldırmasa da yalnızlıktan kaynaklanabilecek psikososyal etkilerin azaltılmasına katkı sunmaktadır.¹⁰

Aktif yaşlanma yaklaşımı doğrultusunda spor faaliyetleri, hobi kursları, sanat ve kültür etkinlikleri ile toplum merkezlerinde yürütülen programlar yaşlı bireylerin fiziksel, zihinsel ve sosyal katılımını desteklemektedir. Emeklilik sonrası dönemde özellikle 50 yaş ve üzeri bireylerin bu faaliyetlere katılımı toplumsal bütünleşme açısından önem taşımaktadır.¹¹

Komşuluk ilişkilerini güçlendirmeye yönelik mahalle buluşmaları, kuşaklararası etkinlikler ve dayanışma programları da sosyal bağların yeniden kurulmasına katkı sağlamaktadır. Ortak kullanım alanları ve mahalle temelli faaliyetler, yaşlı bireylerin toplumsal yaşama aktif katılımını desteklemektedir.¹²

Toplumsal katılımın artırılmasında gönüllülük faaliyetleri önemli bir araç olarak öne çıkmaktadır. Emekli bireylerin bilgi ve deneyimlerini toplum merkezlerinde paylaşmaları, eğitim ve sağlık faaliyetlerine gönüllü olarak katılmaları bireylerin kendilerini toplumsal açıdan etkin hissetmelerini sağlamaktadır.¹³

⁸ Charles Zastrow, *Sosyal Hizmete Giriş*, çev. Doğan B. Çiftci (Ankara: Nika Yayınevi, 2015); Veli Duyan, *Sosyal Hizmet: Temelleri ve Uygulama Alanları* (Ankara: Sosyal Hizmet Uzmanları Derneği Genel Merkezi, 2014).

⁹ İbrahim Cılga, *Bilim ve Meslek Olarak Türkiye’de Sosyal Hizmet* (Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sosyal Hizmetler Yüksekokulu Yayını, 2004).

¹⁰ World Health Organization, *Global Age-Friendly Cities: A Guide* (Geneva: WHO, 2007), 66.

¹¹ World Health Organization, *Active Ageing: A Policy Framework* (Geneva: WHO, 2002), 16.

¹² Robert D. Putnam, *Bowling Alone: The Collapse and Revival of American Community* (New York: Simon & Schuster, 2000).

¹³ Nancy Morrow-Howell, “Volunteering in Later Life: Research Frontiers,” *The Journals of Gerontology: Series B* 65, no. 4 (2010): 461-469.

Teknoloji destekli hizmetler de yalnızlıkla mücadelede önemli bir alan oluşturmaktadır. Video görüşme sistemleri, çevrim içi eğitim olanakları ve dijital iletişim araçları aracılığıyla yaşlı bireylerin aile ve sosyal çevreleriyle bağlantılarını sürdürmeleri mümkün hale gelmektedir. Dijital eşitsizliklerin azaltılması amacıyla teknoloji kullanım eğitimleri ve sosyal destek mekanizmaları geliştirilmesi gerekmektedir. Ayrıca akıllı ev sistemleri, özellikle yalnız yaşayan bireyler için güvenlik ve günlük yaşam desteği sağlayabilmektedir.¹⁴

Yalnızlık sorununa yönelik bazı ülkelerde merkezi düzeyde kurulan kurumsal yapılar bulunmakla birlikte, yalnızlığın yerel bağlamlara göre değişen bir olgu olması nedeniyle çözüm mekanizmalarının yerel düzeyde geliştirilmesi önem taşımaktadır. Yerel ihtiyaçların yerinde tespiti ve yerelden geliştirilen politikalar, yalnızlıkla mücadelede daha etkili sonuçlar üretebilmektedir.¹⁵

Sonuç olarak, yaşlı bireylerin sosyal bağlarının güçlendirilmesi, aktif yaşam süreçlerine katılımlarının desteklenmesi ve gönüllülük temelli toplumsal mekanizmaların geliştirilmesi yalnızlığın psikososyal etkilerinin azaltılmasında temel unsurlar olarak öne çıkmaktadır. Yerel yönetimler tarafından geliştirilecek sanat, kültür, spor ve sosyal katılım programları ileri yaş bireylerin toplumsal yaşam içerisinde aktif kalmalarını destekleyen önemli araçlar niteliğindedir.

KAYNAKÇA

- Altan, Ömer Zühtü. *Sosyal Politika Dersleri*. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları, 2006.
- Cacioppo, John T., ve William Patrick. *Loneliness: Human Nature and the Need for Social Connection*. New York: W.W. Norton & Company, 2008.
- Cotten, Shelia R., William A. Anderson, ve Brandi M. McCullough. "Impact of Internet Use on Loneliness and Contact with Others Among Older Adults: Cross-Sectional Analysis." *Journal of Medical Internet Research* 15, no. 2 (2013): e39.
- Cılga, İbrahim. *Bilim ve Meslek Olarak Türkiye’de Sosyal Hizmet*. Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sosyal Hizmetler Yüksekokulu Yayını, 2004.
- Danış, Mehmet Zafer. "Toplum Temelli Bakım Anlayışı." *Toplum ve Sosyal Hizmet* 20, no. 2 (2009): 29-38.
- Duyan, Veli. *Sosyal Hizmet: Temelleri ve Uygulama Alanları*. Ankara: Sosyal Hizmet Uzmanları Derneği Genel Merkezi, 2014.
- Erbaş, H. *Yerel Yönetimlerde Sosyal Politika Uygulamaları*. Ankara: TODAİE Yayınları, 2012.
- HM Government. *A Connected Society: A Strategy for Tackling Loneliness*. Londra: Department for Digital, Culture, Media and Sport, 2018.

¹⁴Shelia R. Cotten, William A. Anderson ve Brandi M. McCullough, "Impact of Internet Use on Loneliness and Contact with Others Among Older Adults: Cross-Sectional Analysis," *Journal of Medical Internet Research* 15, no. 2 (2013): e39.

¹⁵HM Government, *A Connected Society: A Strategy for Tackling Loneliness* (London: Department for Digital, Culture, Media and Sport, 2018), 15.

- Morrow-Howell, Nancy. "Volunteering in Later Life: Research Frontiers." *The Journals of Gerontology: Series B* 65, no. 4 (2010): 461-469.
- Putnam, Robert D. *Bowling Alone: The Collapse and Revival of American Community*. New York: Simon & Schuster, 2000.
- Seyyar, Ali, ve Yusuf Genç. *Sosyal Hizmet Terimleri (Ansiklopedik Sözlük)*. Sakarya: Sakarya Yayıncılık, 2010.
- Tufan, İsmail. *Türkiye’de Yaşlılığın Yapısal Değişimi*. 2. baskı. İstanbul: Koç Üniversitesi Yayınları, 2016.
- Türkiye İstatistik Kurumu [TÜİK]. *İstatistiklerle Yaşlılar, 2019*. Ankara: TÜİK, 2020.
- Türkiye İstatistik Kurumu [TÜİK]. *İstatistiklerle Yaşlılar, 2023*. Ankara: TÜİK, 2024.
- United Nations. *World Population Ageing 2019: Highlights (ST/ESA/SER.A/430)*. New York: United Nations Department of Economic and Social Affairs, Population Division, 2019.
- Victor, Christina R., Sasha J. Scambler, ve John Bond. *The Social World of Older People: Understanding Loneliness and Social Isolation in Later Life*. Maidenhead: Open University Press, 2009.
- World Health Organization. *Active Ageing: A Policy Framework*. Geneva: WHO, 2002.
- World Health Organization. *Global Age-Friendly Cities: A Guide*. Geneva: WHO, 2007.
- World Health Organization. *World Report on Ageing and Health*. Geneva: WHO, 2015.
- Zastrow, Charles. *Sosyal Hizmete Giriş*. Çeviren Doğan B. Çiftci. Ankara: Nika Yayınevi, 2015.

Azerbaycan Örneğinde Yaşlılıkta Yalnızlık: Yaşam Tarzı, Aile Yapısı ve Bakım Hizmetleri Bağlamında Bir Değerlendirme

Eliza Sahadulla İSMAYILOVA

Bakü Devlet Üniversitesi, Sosyal Bilimler ve Psikoloji Fakültesi,
Sosyal Hizmet Bölümü

Öz

Bu çalışma, Azerbaycan örneğinde yaşlılık dönemindeki yalnızlık olgusunu yaşam tarzı, aile yapısı ve bakım hizmetleri bağlamında incelemektedir. Nüfusun yaşlanması, doğurganlığın azalması ve yaşam beklentisinin artması, yaşlı bireylerin toplumsal konumunu yeniden şekillendirmekte; yalnızlık, sosyal dışlanma ve bakım ihtiyacı gibi meseleleri daha görünür hâle getirmektedir. Tarihsel olarak Azerbaycan toplumunda aile dayanışması, kuşaklar arası bağlılık ve yaşlıya saygı, yaşlı bireyleri yalnızlığa karşı koruyan başlıca toplumsal mekanizmalardan biri olmuştur. Ancak çağdaş yaşam tarzı, kentleşme, hane yapısının küçülmesi ve bakım sorumluluklarının dağılması, bu koruyucu zeminin zayıflamasına yol açmaktadır. Çalışma, kuramsal kaynaklar, resmi istatistikler, kurumsal raporlar ve Aralık 2024'te 60 yaş ve üzeri 589 katılımcıyla gerçekleştirilen çevrim içi anket verilerine dayanmaktadır. Bulgular, aile bağlarının yaşlı bireylerin yalnızlık duygusunu hafifletmede hâlâ belirleyici olduğunu; ancak demografik yaşlanma, sınırlı kurumsal bakım kapasitesi ve toplumsal dönüşümler nedeniyle sosyal yabancılaşma riskinin arttığını göstermektedir. Bu nedenle yaşlılıkta yalnızlığın yalnızca bireysel bir duygu durumu olarak değil, sosyal hizmet ve sosyal politika açısından çok katmanlı bir sorun olarak ele alınması gerektiği savunulmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Azerbaycan, yaşlılık, yaşlanma, yalnızlık, sosyal hizmet, refah, yaşam tarzı

Abstract

This study examines loneliness in old age in the context of lifestyle, family transformation and care services in Azerbaijan. Population ageing, declining fertility and increasing life expectancy are making old age a more visible social issue. Historically, family solidarity and intergenerational support have functioned as protective mechanisms against loneliness in Azerbaijan. However, contemporary social change, urbanization and shrinking household structures are weakening these protective patterns. The study is based on theoretical discussion, official statistics, institutional reports and findings from an online survey conducted with 589 participants aged 60 and above in December 2024. The findings indicate that family ties still remain a central source of emotional support for older adults, yet demographic ageing, limited institutional care capacity and changing family structures increase the risk of social isolation and exclusion. The article argues that loneliness in old age should be addressed not only as an individual feeling but also as a social policy and social service issue requiring intervention at macro, mezzo and micro levels.

Keywords: Azerbaijan, old age, ageing, loneliness, social service, well-being, lifestyle

GİRİŞ

Yaşlılık, çağdaş toplumlarda yalnızca biyolojik ve kronolojik bir yaşam evresi olarak değil, aynı zamanda sosyal yapı, kültürel değerler, aile biçimleri ve refah rejimleriyle doğrudan bağlantılı olan çok boyutlu bir olgu olarak ele alınmaktadır. Tarihsel olarak birçok kolektivist toplumda olduğu gibi, Azerbaycan toplumunda da yaşlılara yaklaşım kültürel özellikler bakımından önemli bir yer tutmuş; yaşlı bireyler aile bütünlüğünün, toplumsal hafızanın ve kuşaklar arası devamlılığın taşıyıcıları olarak değerlendirilmiştir.¹ Bu nedenle yaşlılık, Azerbaycan toplumsal yapısında yalnızca korunması gereken kırılgan bir dönem değil, aynı zamanda saygı, deneyim ve aile içi otorite ile ilişkilendirilen sembolik bir konum da üretmiştir.

Geleneksel aile yapısının belirleyici olduğu dönemlerde yaşlı bireylerin bakımının aile içinde üstlenilmesi, yalnızlık ve terk edilmişlik duygusunun sınırlandırılmasında önemli bir işleve sahip olmuştur. Aile üyeleri arasındaki dayanışma, yaşlılara yönelik bakım sorumluluğu ve evlatlık görevi anlayışı, Azerbaycan toplumunun kültürel kodları içinde güçlü bir yer edinmiştir.² Bu

¹ Sosial Tədqiqatlar Mərkəzi, *Azərbaycanda Yaşlılar: Qayğı və Rifah (Azərbaycan Barometri №4 (8))* (Bakı: Sosial Tədqiqatlar Mərkəzi, 2020), 13.

² E. S. İsmayılova, *Fərdlər, qruplar və ailələrlə sosial iş* (Bakı: Füyuzat Nəşriyyatı, 2022).

yapı, özellikle eş kaybı, çalışma hayatından çekilme ya da fiziksel güç kaybı gibi yaşam olaylarının yaşlı bireyler üzerinde yarattığı kırılğanlığı belirli ölçüde dengelemiştir.³

Ne var ki modernleşme, kentleşme, nüfusun yaşlanması, doğum oranlarındaki düşüş, yaşam süresinin uzaması ve aile yapısındaki dönüşümler, yaşlı bireylerin toplumsal konumunu yeni sorun alanlarıyla karşı karşıya bırakmaktadır. Bugün yaşlılık, bir yandan tıbbi ilerlemeler ve yaşam kalitesindeki artış nedeniyle daha uzun bir yaşam süresine karşılık gelirken, öte yandan sosyal ilişkilerin daralması, hane küçülmesi, kuşaklar arası fiziksel mesafenin artması ve bakım sorumluluğunun parçalanması nedeniyle yalnızlık riskinin derinleştiği bir döneme de dönüşmektedir.⁴

Bu çerçevede yaşlılıkta yalnızlık, yalnız başına yaşamakla sınırlı bir mesele değildir. Aksine, duygusal destek eksikliği, toplumsal aidiyetin zayıflaması, sosyal ilişkilerin seyrekleşmesi ve bireyin kendisini sosyal dünyanın merkezinden uzaklaşmış hissetmesiyle yakından ilişkilidir. Bu nedenle yalnızlık, yaşlı bireylerin yaşam kalitesini, psikolojik dayanıklılığını, sosyal katılımını ve genel refahını etkileyen temel bir toplumsal sorun olarak görülmelidir.⁵

Azerbaycan bağlamında bu tartışma ayrıca özel bir önem taşımaktadır. Çünkü ülkede bir yandan geleneksel aile bağları ve yaşlıya yönelik saygı normları sürerken, diğer yandan demografik değişimlerin ve çağdaş yaşam tarzının etkisiyle yaşlıların bakım, destek ve sosyal katılım ihtiyaçları daha belirgin hâle gelmektedir. Bu bağlamda yaşlılara yönelik bakım ve destek yalnızca aileye bırakılabilecek bir sorumluluk alanı olmaktan çıkmakta; devlet, yerel yönetimler, sosyal hizmet kurumları ve sivil toplum tarafından çok düzeyli biçimde ele alınması gereken bir sosyal politika konusu hâline gelmektedir.

Bu çalışma, Azerbaycan'da yaşlılık dönemindeki yalnızlık olgusunu yaşam tarzı ve bakım hizmetleri bağlamında tartışmayı amaçlamaktadır. Çalışmada hem demografik ve toplumsal dönüşümün yaşlı bireylerin yaşam koşullarına etkisi ele alınmakta hem de yaşlılıkta yalnızlığı azaltılabilecek sosyal hizmet mekanizmaları üzerinde durulmaktadır. Böylece yaşlılıkta yalnızlık, bireysel bir his ya da özel alan meselesi olmanın ötesinde, toplumsal yapı ile yakından ilişkili bir sosyal sorun olarak değerlendirilmektedir.

³ Azərbaycan Respublikasının Prezidenti, “*Sosial xidmət haqqında*” Azərbaycan Respublikasının 2011-ci il 30 dekabr tarixli 275-IVQ nömrəli Qanununun tətbiqi ilə bağlı əlavə tədbirlər haqqında (Fərmən No. 758) (Bakı, 29 Noyabr 2012).

⁴ A. Walker ve Asghar Zaidi, *Azərbaycan Respublikası üçün fəal yaşlanma indeksi* (Bakı, 2021).

⁵ Sofia Von Humboldt ve Isabel Leal, “Adjustment to Aging in Late Adulthood: A Systematic Review,” *International Journal of Gerontology* 8, no. 3 (2014): 108.

ARAŞTIRMA PROBLEMİ VE ÖNEMİ

Yaşlı nüfusun ihtiyaçlarının doğru biçimde belirlenmesi, yalnızca sosyal yardım veya bakım planlaması bakımından değil, aynı zamanda uzun vadeli kalkınma politikalarının tasarlanması açısından da önem taşımaktadır. Çünkü yaşlılık, doğrudan sağlık, gelir, barınma ve bakım meseleleriyle ilişkili olmakla birlikte; aynı zamanda toplumsal bütünleşme, kuşaklar arası ilişkiler ve sosyal refahın paylaşımı gibi daha geniş alanlara da etki etmektedir.

Birleşmiş Milletler'in yaşlanma ile ilgili değerlendirmeleri, dünya nüfusunun giderek yaşlandığını ve özellikle ileri yaş gruplarının toplam nüfus içindeki payının önümüzdeki on yıllarda daha da artacağını göstermektedir.⁶ Bu durum, yaşlılıkla ilgili tartışmaları daha görünür kılmış ve yaşlı nüfus artışının sosyoekonomik gelişim üzerindeki etkileri etrafında farklı yaklaşımlar doğurmuştur. Bir görüş, yaşlı nüfus artışını sosyal güvenlik ve bakım sistemleri üzerindeki baskı nedeniyle kalkınmayı zorlaştıran bir unsur olarak görmektedir. Buna karşılık bir başka yaklaşım, uzun yaşam süresini ve yaşlı nüfus artışını yaşam kalitesindeki yükselişin ve toplumsal gelişmenin göstergesi olarak yorumlamaktadır. Üçüncü yaklaşım ise yaşlı nüfus artışı ile sosyoekonomik kalkınma arasında doğrudan ve tek yönlü bir ilişki kurulamayacağını savunmaktadır.

Azerbaycan'daki demografik veriler, yaşlanma sürecinin ülkede de belirginleştiğini ortaya koymaktadır. Resmî verilere göre 2020 yılında 60 yaş ve üzeri nüfusun toplam nüfus içindeki oranı yüzde 11,6 iken, 2024 yılında bu oran yüzde 15,2'ye yükselmiştir.⁷ Birleşmiş Milletler Nüfus Fonu'nun değerlendirmelerine göre bu oranın 2030'da yüzde 20'ye, 2050'de ise yüzde 25'e ulaşması beklenmektedir.⁸ Bu eğilim, yaşlı bireylerin yaşam koşulları ve sosyal hizmet ihtiyaçlarının daha dikkatli biçimde ele alınmasını zorunlu kılmaktadır.

Bu çalışmanın temel problemi, Azerbaycan'da yaşlılıkta yalnızlığın hangi toplumsal dinamikler içinde ortaya çıktığını ve mevcut bakım hizmetlerinin bu sorunun giderilmesinde ne ölçüde yeterli kaldığını incelemektir. Çalışmanın önemi ise yaşlılıkta yalnızlığı sadece duygusal bir eksiklik değil, yapısal, kültürel ve kurumsal koşullarla ilişkili çok boyutlu bir mesele olarak ele alınmasından kaynaklanmaktadır.

⁶ UNDESA (United Nations Department of Economic and Social Affairs), *World Population Ageing 2020 Highlights: Living Arrangements of Older Persons* (New York: United Nations, 2020), 3.

⁷ Walker ve Zaidi, *Azərbaycan Respublikası üçün fəal yaşlanma indeksi*.

⁸ Birleşmiş Millətlər Təşkilatı Azərbaycan, *BMT-nin ölkə üzrə illik hesabatı 2023* (Bakı: Birleşmiş Millətlər Təşkilatı Azərbaycan, 2024).

KAVRAMSAL ÇERÇEVE: YAŞLILIK, YALNIZLIK VE SOSYAL DIŞLANMA

Yaşlılık, kronolojik yaşa indirgenemeyecek kadar karmaşık bir olgudur. Bi-reyin biyolojik gücündeki azalma, çalışma yaşamından çekilmesi, sosyal çev-resinin daralması ve yaşam ritminin değişmesi, yaşlılık deneyimini çok kat-manlı hâle getirmektedir. Bu nedenle yaşlılık, biyolojik ve fiziksel özelliklerin yanı sıra psikolojik, sosyal ve hukuki boyutları da kapsayan bir yaşam dönemi olarak değerlendirilmelidir.⁹

Toplumların yaşlılığa yüklediği anlamlar tarihsel ve kültürel olarak farklı-laşmaktadır. Kimlerin “yaşlı”, kimlerin “henüz yaşlı sayılmadığı”, sadece tak-vim yaşına değil; çalışma yaşamı, toplumsal roller, aile içi konum ve kültürel beklentiler gibi unsurlara bağlı olarak değişebilmektedir.¹⁰ Bu nedenle yaşlılık, toplumsal olarak inşa edilen ve bireyin yaşadığı çevreyle birlikte anlam kaza-nan bir kategoridir.

Yalnızlık ise yaşlılıkla sıklıkla iç içe geçen ama onunla özdeş olmayan bir deneyimdir. Yalnızlık, yalnız yaşama durumundan daha geniş bir anlam ta-şır. Sosyal ilişkilerin zayıflaması, duygusal desteğin azalması, günlük iletişimin sınırlandırılması ve aidiyet duygusunun aşınması, yaşlı bireylerde yalnızlık duy-gusunu derinleştirebilmektedir. Uzun süreli yalnızlık, yalnızca duygusal sıkıntı yaratmakla kalmaz; aynı zamanda sosyal dışlanma, depresif duygulanım ve yaşamdan geri çekilme eğilimlerini de güçlendirebilir.¹¹

Sosyal dışlanma kavramı burada özellikle önemlidir. Çünkü yaşlı bireyin iş yaşamından çekilmesi, kamusal rollerini kaybetmesi, toplumsal ağlardan uzaklaşması ve sosyal hizmetlere sınırlı biçimde erişebilmesi, yalnızlığı bireysel bir histen çıkararak toplumsal bir eşitsizlik ve yabancılaşma meselesine dönüştürmektedir.¹²

Kolektivist özellikleri daha belirgin olan toplumlarda yaşlılık, yalnızca bi-reysel yaşam döngüsünün bir evresi olarak değil, aile içi roller, kuşaklar ara-sı karşılıklılık ve ahlaki sorumluluk normları içinde anlam kazanan toplumsal bir konum olarak da değerlendirilir. Azerbaycan bağlamında da aileye verilen önem, ebeveynlere saygı ve kuşaklar arası bağlılık gibi değerlerin toplumsal

⁹ Ichwan Muis, Andi Agustang ve Arlin Adam, “Elderly Poverty: Social Demographic, Work Distribution, Health Problems and Social Protection,” *Asian Journal of Social Sciences & Humanities* 9, no. 1 (2020): 41.

¹⁰ Sosial Tədqiqatlar Mərkəzi, *Azərbaycanda Yaşlılar*, 12.

¹¹ Nilüfer Korkmaz Yaylagül, Hande Barlın ve Hande Kırışik, “Yaşlılıkta sosyal dışlanma araş-tırmaları: Bir içerik analizi,” *Tıbbi Sosyal Hizmet Dergisi* 17 (2021): 208.

¹² Suzanne Moffatt ve Nina Glasgow, “How Useful is the Concept of Social Exclusion When Applied to Rural Older People in the United Kingdom and the United States?” *Regional Studies* 43, no. 10 (2009); Riyana Miranti ve Peng Yu, “Why Social Exclusion Persists Among Older People in Australia,” *Social Inclusion* 3, no. 4 (2015): 112.

hayat içinde güçlü biçimde varlığını sürdürdüğü görülmektedir. Dünya Değerler Araştırması'nın ortaya koyduğu geleneksel değerler ekseninde aile bağları, ebeveyne saygı ve otoriteye bağlılık merkezi bir yer tutarken; Dünya Değerler Araştırması ile Türk Barometresi 2023: Türk Devletlerinde Kimlik ve Kültür Etkileşimi araştırmasında aile içinde yaşlılara yönelik tutumları ölçen sorulara verilen yanıtlar da Azerbaycan toplumunda yaşlıya saygı, kuşaklar arası dayanışma ve aile temelli sorumluluk anlayışının güçlü biçimde varlığını sürdürdüğünü düşündürmektedir.¹³ Nitekim Azerbaycan için hazırlanan Aktif Yaşlanma Endeksi raporu da yaşlıların torunlarına ya da yetişkin aile üyelerine bakım verme bakımından Avrupa Birliği ülkelerindeki akranlarına kıyasla daha yüksek bir katılım sergilediğini göstermektedir. Bu durum, Azerbaycan gibi kolektivist eğilimleri güçlü toplumlarda yaşlılığın yalnızca bakım alan bir dönem değil, aynı zamanda aile içi dayanışma ve kuşaklar arası işlevsellik üzerinden tanımlanan bir sosyal konum olduğunu düşündürmektedir.

YÖNTEM

Bu çalışma, yaşlılıkta yalnızlık olgusunu Azerbaycan örneğinde değerlendirmeyi amaçlayan betimleyici ve analitik bir çalışmadır. Araştırmanın veri tabanı dört temel kaynağa dayanmaktadır: kuramsal literatür, resmî demografik istatistikler, kamu kurumları ve ilgili kuruluşların raporları ile Aralık 2024'te gerçekleştirilen çevrim içi anket verileri.

Araştırmada kullanılan anket, Aralık 2024'te 60 yaş ve üzeri 589 katılımcı ile uygulanmıştır. Verilerin %80'i çevrim içi, %20'si ise yüz yüze toplanmıştır. Çevrim içi uygulamada, gerekli durumlarda yaşlı katılımcıların teknik erişimi genç aile üyelerinin desteğiyle sağlanmıştır. Ankette yaşlı bireylerin boş zaman pratikleri, en sık kimlerle iletişim kurdukları, yalnızlık hissinin sıklığı, mutluluk kaynakları ve yalnızlığın çağrıştırdığı duygular gibi göstergeler değerlendirilmiştir. Çevrim içi uygulanmış olması nedeniyle bu verilerin, dijital erişimi bulunan ve ankete katılım gösterebilen yaşlı grubu daha fazla yansıttığı dikkate alınmalıdır. Bu nedenle araştırma, ülke genelindeki tüm yaşlı nüfusun mutlak temsilinden ziyade, yaşlılıkta yalnızlık ve sosyal destek ilişkisini anlamaya yönelik betimleyici bir çerçeveye sunmaktadır.

Yöntemsel olarak çalışma, nicel anket bulgularını kuramsal ve kurumsal verilerle birlikte yorumlamaktadır. Böylece yalnızlık, tek başına psikolojik bir

¹³ Ronald Inglehart ve Christian Welzel, *Modernization, Cultural Change and Democracy: The Human Development Sequence* (New York: Cambridge University Press, 2005); Christian Haerpfer vd., *World Values Survey: Round Seven – Country-Pooled Datafile Version 6.0* (Madrid ve Viyana: JD Systems Institute ve WWSA Secretariat, 2022); Ebulfez Süleymanlı vd., *Türk Barometresi 2023: Türk Devletlerinde Kimlik ve Kültür Etkileşimi Araştırması* (Astana: Türk Akademisi, 2023), 9.

duygu olarak değil; aile yapısı, toplumsal dönüşüm, sosyal hizmet kapasitesi ve refah politikalarıyla ilişkili bir toplumsal sorun olarak ele alınmaktadır.

BULGULAR VE TARTIŞMA

Araştırma bulguları, Azerbaycan'daki yaşlı bireylerin gündelik yaşamlarında aile bağlarının hâlâ belirleyici olduğunu göstermektedir. Katılımcıların önemli bir kısmı boş zamanlarında çocukları ve torunlarıyla ilgilendiklerini ya da aile üyeleriyle sohbet ettiklerini belirtmiştir. Bu bulgu, aile merkezli yaşam tarzının yaşlı bireyler açısından yalnızlığı azaltan temel bir koruyucu mekanizma olmaya devam ettiğini göstermektedir.

Katılımcıların en çok çocuklarıyla ve eşleriyle iletişim kurduklarını ifade etmeleri de bu tabloyu desteklemektedir. Benzer biçimde, mutluluğun temel kaynağı olarak en çok çocukların, ardından eş ve torunların gösterilmesi, yaşlı bireylerin duygusal refahının büyük ölçüde aile ilişkileri üzerinden kurulduğunu düşündürmektedir. Bu durum, Azerbaycan toplumundaki kuşaklar arası yakınlığın ve aile dayanışmasının yaşlılıkta yalnızlığa karşı önemli bir tampon işlevi üstlendiğini ortaya koymaktadır.

Bununla birlikte yalnızlık hissinin tamamen ortadan kalktığını söylemek mümkün değildir. Katılımcıların bir bölümü yalnızlığı zaman zaman hissettiklerini belirtirken, yalnızlığın çağrıştırdığı duygular arasında can sıkıntısı, ıssızlık, korku, üzüntü, geri çekilme ve yorgunluk gibi olumsuz durumların öne çıktığı görülmektedir. Bu bulgu, yalnızlığın nesnel olarak sürekli yaşanmasa bile, yaşlı bireyin duygusal dünyasında önemli bir tehdit ve kırılma alanı oluşturduğunu göstermektedir.

Burada önemli bir nokta, anketin çevrim içi yapılmış olmasıdır. Dijital erişime sahip olan, belirli ölçüde iletişim ağını koruyabilen ve ankete katılım gösterebilen yaşlı bireyler araştırmada daha görünürdür. Buna karşılık en kırılgan grubu oluşturan, dijital okuryazarlığı düşük, hareketliliği sınırlı, yalnız yaşayan veya ileri düzey bakım ihtiyacı bulunan yaşlıların araştırmada yeterince temsil edilmemiş olma ihtimali göz önünde bulundurulmalıdır. Bu durum, yaşlılıkta yalnızlığın görünür boyutundan daha derin bir problem alanı taşıyabileceğini düşündürmektedir.

AZERBAYCAN'DA AİLE YAPISINDAKİ DÖNÜŞÜM VE YALNIZLIK RİSKİ

Azerbaycan'da geleneksel aile yapısı, tarihsel olarak yaşlı bakımının temel dayanağını oluşturmuştur. Özellikle geniş aile modelinin daha görünür olduğu dönemlerde yaşlı ebeveynin aile içinde korunması, ona gündelik yaşamda destek olunması, saygı gösterilmesi ve bakım sorumluluğunun ahlaki bir yü-

kümlülük olarak görülmesi, yaşlı bireylerin yalnızlık riskini azaltan en önemli toplumsal mekanizmalardan biri olmuştur. ¹⁴Yaşlı ebeveynə yakın yaşama, onun ihtiyaçlarını gözetme ve aile kararlarında onu dışlamama yönündeki kültürel normlar, yalnızlığı sınırlayan temel dayanışma kaynakları arasında yer almaktadır. Bu yönüyle aile, yalnızca bakım sunan bir kurum değil, aynı zamanda yaşlı bireyin aidiyet duygusunu, toplumsal değerini ve duygusal güvenliğini sürdüren başlıca sosyal çevre niteliği taşımaktadır.¹⁵

Ancak son yıllarda Azərbaycan toplumunda gözlenen demografik ve toplumsal dönüşümlər, bu geleneksel bakım modelinin yapısını önəmli ölçüdə etkiləməkdədir. Həne yapısının küçülməsi, çocuk sayısındaki azalma, kentləşmə, çalışma hayatının yoğunlaşması, kadınların ücretli emək piyasasındaki görünür-lüğünün artması və kuşakların fərqli mekânsal alanlara dağılması, yaşlı bakımını daha kırılgan hâlə getirməkdədir. Özellikle genç kuşakların eğitim, iş ve yaşam koşulları nədəniylə ailedən fiziksel olaraq uzaqlaşması, yaşlı ebeveynlə kurulan gündelik temasın sıklığını azaltmada; bu durum da bakımın yalnızca duygusal bir yakınlık meselesi olmadığını, aynı zamanda mekânsal və zamansal erişimle doğrudan ilişkili olduğunu göstermektedir. Başka bir ifadeyle, aile bağları sembolik olarak güçlü kalsa bile, bu bağların günlük yaşam pratiğine yansması hər zaman aynı ölçüde mümkün olmamaktadır.

Aile içinde çocukların evden ayrılması, eşin kaybı, dul kalma, emeklilik sonrası toplumsal çevrenin daralması ve ileri yaşa bağlı işlev kayıpları, yaşlı bireyin hem fiziksel hem de duygusal anlamda desteğe daha fazla ihtiyaç duymasına yol açmaktadır. Bu süreçte yaşlı birey, yalnızca sağlık ve bakım desteğine değil; aynı zamanda düzenli iletişime, dinlenmeye, gündelik hayata katılmaya ve kendisini hâlâ ailenin ve toplumun anlamlı bir parçası olarak hissetmeye ihtiyaç duymaktadır. Ne var ki aile bağları güçlü olsa bile bakımın sürekliliği, düzenliliği ve niteliği hər zaman yeterli düzeyde sağlanamayabilmektedir. Bu nedenle yaşlılıkta yalnızlık, yalnızca aile bağlarının tamamen kopmasıyla ortaya çıkan bir durum değildir; aile ilişkileri devam ettiği hâlde bakımın düzensizleşmesi, yüz yüze temasın azalması, duygusal paylaşımın zayıflaması ve yaşlı bireyin gündelik hayat içinde görünmezleşmesi de yalnızlık duygusunu derinleştirebilmektedir.

Bu bağlamda yaşlılıkta yalnızlık, aile kurumunun zayıflamasıyla açıklanabilecek tek boyutlu bir mesele değildir. Daha çok, geleneksel dayanışma normları ile modern yaşamın pratikleri arasındaki gerilimin yaşlı birey üzerindeki yansması olarak değerlendirilmelidir. Azərbaycan toplumunda yaşlıya saygı ve aile sorumluluğu normatif düzeyde varlığını korusa da, değişen yaşam ko-

¹⁴ Azərbaycan Respublikası Əmək və Əhalinin Sosial Müdafiəsi Nazirliyi, “Ahılların sosial müdafiəsinin gücləndirilməsi dövlət siyasətinin əsas istiqamətlərindən biridir,” 30 Eylül 2019 <https://www.sosial.gov.az/az/media/xeberler/1970>.

¹⁵ Sosial Tədqiqatlar Mərkəzi, *Azərbaycanda Yaşlılar*, 15.

şulları bu normların bakım pratiğine dönüşmesini zorlaştırmaktadır. Ancak yaşlılar için aile merkezli bakım rejimi, toplumun değerlerine ve algılarına en yakın olanıdır. Dolayısıyla günümüz koşullarında yaşlı bireyin yalnızlıktan korunması için yalnızca aile içi dayanışmaya güvenmek yeterli görünmemektedir; aileyi destekleyen, bakım yükünü paylaşan ve yaşlı bireyin sosyal hayata katılımını güçlendiren kurumsal ve toplumsal mekanizmaların da geliştirilmesi gerekmektedir.

SOSYAL HİZMETLER, KURUMSAL KAPASİTE VE YAPISAL SINIRLAR

Yaşlılıkta yalnızlık sorununun önemli boyutlarından biri, yaşlı bireylerin sosyal hizmetlere erişim durumudur. Azerbaycan'da yaşlılara yönelik mobil sosyal hizmetlerin bulunduğu bilinmekle birlikte, yaşlı nüfusun toplam büyüklüğü karşısında bu hizmetlerin kapasitesi sınırlı görünmektedir.¹⁶ Aynı şekilde yaşlılara özel kurumsal hizmetlerin tarihsel bir geçmişe sahip olması önemli olmakla birlikte, mevcut kurumsal kapasitenin hızla yaşlanan nüfus karşısında yeterli olup olmadığı tartışmalıdır.¹⁷

Kurumsal bakımın sınırlı olması, bakım sorumluluğunu büyük ölçüde aileye bırakmaktadır. Ancak aile yapısındaki dönüşüm, bakım yükünün paylaşımını zorlaştırdıkça yaşlı bireylerin yalnızlık ve sosyal dışlanma riskleri artmaktadır. Özellikle tek başına yaşayan, sağlık sorunları bulunan, düşük gelirli ya da sosyal ilişkileri zayıflamış yaşlı bireyler için bu risk daha belirgindir.¹⁸

Bu nedenle yaşlılıkta yalnızlığın azaltılması, yalnızca bakım kurumu sayısının artırılmasıyla sınırlı olmamalıdır. Aynı zamanda evde bakım, gündüzlü destek, psikososyal danışmanlık, mahalle temelli dayanışma ağları, gönüllü ziyaret sistemleri ve kuşaklar arası etkileşimi güçlendiren programlar da geliştirilmelidir.

SONUÇ

Azerbaycan'da yaşlılıkta yalnızlık meselesi, demografik yaşlanma, aile yapısındaki değişim, kentleşme, bakım sorumluluğunun dönüşümü ve sosyal hizmet kapasitesiyle doğrudan ilişkili çok boyutlu bir sosyal sorun olarak öne çıkmaktadır. Geleneksel aile bağları ve yaşlıya saygı normları, yaşlı bireyleri yalnızlığa karşı koruyan önemli kültürel mekanizmalar olmaya devam et-

¹⁶ Sosial Xidmətlər Agentliyi, *Ahıl şəxslər üçün sosial xidmət müəssisəsinə dair institusional məlumatlar* (2024).

¹⁷ Sosial Xidmətlər Agentliyi, *Ahıl şəxslər üçün sosial xidmət*.

¹⁸ Ege Ağırman vd., “Huzurevinde, evde ailesiyle ve yalnız yaşayan yaşlı bireylerde depresyon ve yalnızlık hissi düzeylerinin karşılaştırılması,” *Çağdaş Tıp Dergisi* 7, no. 3 (2017): 235.

mektedir. Bununla birlikte, toplumsal yapıda meydana gelen dönüşümler, bu koruyucu zeminin eskisi kadar güçlü ve kapsayıcı biçimde işlemlerini zorlaştırmaktadır.

Araştırma bulguları, yaşlı bireylerin boş zamanlarını büyük ölçüde çocukları ve torunlarıyla geçirdiklerini, en sık çocukları ve eşleriyle iletişim kurduklarını ve mutluluğun temel kaynağını yine aile ilişkilerinde bulduklarını göstermektedir. Bu durum, Azerbaycan toplumunda aile bağlarının yaşlılıkta yalnızlığa karşı hâlâ temel bir koruyucu mekanizma olduğunu ortaya koymaktadır. Ancak aynı bulgular, yalnızlığın tamamen ortadan kalkmadığını da göstermektedir. Katılımcıların bir bölümünün yalnızlığı zaman zaman hissetmesi ve bu duyguyu can sıkıntısı, ıssızlık, korku, üzüntü, geri çekilme ve yorgunluk gibi olumsuz hislerle ilişkilendirmesi, aile bağları güçlü olsa bile yalnızlığın duygusal düzeyde sürdüğünü düşündürmektedir.

Öte yandan araştırmanın çevrim içi boyutunun, dijital erişimi bulunan ve iletişim ağlarını belli ölçüde koruyabilen yaşlıları daha görünür kıldığı dikkate alınmalıdır. Bu durum, en kırılgan, yalnız yaşayan ya da bakım ihtiyacı daha yüksek olan yaşlı gruplarda yalnızlık sorununun burada görüldenden daha derin olabileceğine işaret etmektedir. Dolayısıyla yaşlılıkta yalnızlık, yalnızca bireysel duygu durumuyla açıklanabilecek bir mesele değil; toplumsal dönüşüm, bakım rejimi ve sosyal dışlanma dinamikleriyle birlikte ele alınması gereken yapısal bir sorundur.

Bu bağlamda yaşlılıkta yalnızlıkla mücadele, çok düzeyli sosyal hizmet müdahalelerini gerektirmektedir. Makro düzeyde yaşlılara yönelik sosyal hizmet kurumlarının ve destek ağlarının yaygınlaştırılması; mezo düzeyde aile danışmanlığı, grup çalışmaları ve topluluk temelli programların geliştirilmesi; mikro düzeyde ise yalnız yaşayan yaşlı bireylere düzenli sosyal hizmet ve psikososyal destek sağlanması önem taşımaktadır. Böyle bir yaklaşım, yaşlı bireylerin yalnızca bakım alan kişiler olarak değil, toplumsal hayatın onurlu ve etkin öznesi olarak görülmesini de mümkün kılacaktır.

Sonuç olarak yaşlılıkta yalnızlık, bireysel düzeyde hissedilen bir eksiklikten ibaret değildir. Bu mesele, toplumsal dayanışmanın gücü, aile yapısının yönü, refah politikalarının niteliği ve sosyal hizmetlerin erişilebilirliğiyle biçimlenen çok katmanlı bir sorundur. Nüfusun giderek yaşlandığı bir dönemde, yaşlı bireylerin yalnızlıktan korunması; onların yaşam kalitesini, toplumsal aidiyetini ve insan onuruna uygun yaşam koşullarını güvence altına alacak bütüncül politikaların geliştirilmesini zorunlu kılmaktadır.

KAYNAKÇA

Ağırman, Ege, Mehmet Ziya Gençer, Seçil Arıca, Ender Kaya ve Memet Taşkın Eğici.

“Huzurevinde, evde ailesiyle ve yalnız yaşayan yaşlı bireylerde depresyon ve yalnızlık

- hissi düzeylerinin karşılaştırılması.” *Çağdaş Tıp Dergisi* 7, no. 3 (2017): 234-240.
- Azərbaycan Respublikası Əmək və Əhalinin Sosial Müdafiəsi Nazirliyi. “Ahılların sosial müdafiəsinin gücləndirilməsi dövlət siyasətinin əsas istiqamətlərindən biridir.” 30 Eylül 2019. <https://www.sosial.gov.az/az/media/xeberler/1970>.
- Azərbaycan Respublikasının Prezidenti. “*Sosial xidmət haqqında*” Azərbaycan Respublikasının 2011-ci il 30 dekabr tarixli 275-IVQ nömrəli Qanununun tətbiqi ilə bağlı əlavə tədbirlər haqqında (Fərmən No. 758). Bakı, 29 Noyabr 2012. e-qanun.az.
- Birləşmiş Millətlər Təşkilatı Azərbaycan. *BMT-nin ölkə üzrə illik hesabatı 2023*. Bakı: Birləşmiş Millətlər Təşkilatı Azərbaycan, 2024.
- Haerpf, Christian, Ronald Inglehart, Alejandro Moreno, Christian Welzel, Kseniya Kizilova, Jamie Diez-Medrano, Marta Lagos, vd., *World Values Survey: Round Seven – Country-Pooled Datafile Version 6.0*. Madrid, İspanya və Viyana, Avusturya: JD Systems Institute ve WVSA Secretariat, 2022.
- Inglehart, Ronald, ve Christian Welzel. *Modernization, Cultural Change and Democracy: The Human Development Sequence*. New York: Cambridge University Press, 2005.
- İsmayılova, E. S. *Fərdlər, qruplar və ailələrlə sosial iş*. Bakı: Füyuzat Nəşriyyatı, 2022.
- Korkmaz Yaylagül, Nilüfer, Hande Barlın ve Hande Kırışik. “Yaşlılıkta sosyal dışlanma araştırmaları: Bir içerik analizi.” *Tıbbi Sosyal Hizmet Dergisi* 17 (2021): 197-213.
- Miranti, Riyana ve Peng Yu. “Why Social Exclusion Persists Among Older People in Australia.” *Social Inclusion* 3, no. 4 (2015): 112-126.
- Moffatt, Suzanne ve Nina Glasgow. “How Useful is the Concept of Social Exclusion When Applied to Rural Older People in the United Kingdom and the United States?” *Regional Studies* 43, no. 10 (2009): 1291-1303.
- Muis, Ichwan, Andi Agustang ve Arlin Adam. “Elderly Poverty: Social Demographic, Work Distribution, Health Problems and Social Protection.” *Asian Journal of Social Sciences & Humanities* 9, no. 1 (2020): 40-48.
- Sosial Tədqiqatlar Mərkəzi. *Azərbaycanda Yaşlılar: Qayğı və Rifah (Azərbaycan Barometri №4 (8))*. Bakı: Sosial Tədqiqatlar Mərkəzi, 2020.
- Sosial Xidmətlər Agentliyi. *Ahıl şəxslər üçün sosial xidmət müəssisəsinə dair institusional məlumatlar*, 2024
- Süleymanlı, Ebulfez, Taner Atmaca vd. *Türk Barometresi 2023: Türk Devletlerinde Kimlik ve Kültür Etkileşimi Araştırması*. Astana: Türk Akademisi, 2023.
- UNDESA (United Nations Department of Economic and Social Affairs). *World Population Ageing 2020 Highlights: Living Arrangements of Older Persons*. New York: United Nations, 2020.
- Von Humboldt, Sofia ve Isabel Leal. “Adjustment to Aging in Late Adulthood: A Systematic Review.” *International Journal of Gerontology* 8, no. 3 (2014): 108–113.
- Walker, A. ve Asghar Zaidi. *Azərbaycan Respublikası üçün fəal yaşlanma indeksi*. Bakı, 2021.

Büyük Ebeveyn-Torun İlişkisi: Kuşaklar Arası Etkileşim, Yaşlılık ve Yalnızlık

Çiğdem ISIYEL

Üsküdar Üniversitesi, Sosyoloji Yüksek Lisans

Öz

Bu makale, 60 yaş üzeri büyük ebeveynlerin torunlarıyla kurdukları ilişkileri sosyolojik bir perspektifle incelemeyi amaçlamaktadır. Modernleşme, demografik dönüşümler ve değişen aile yapısı bağlamında büyük ebeveynlik rolü yaşlı bireyler için yeni anlamlar kazanmaktadır. Aile ve yaşlanma sosyolojisi literatüründe kuşaklar arası ilişkiler çoğunlukla ebeveyn-çocuk ekseninde ele alınırken, büyük ebeveyn-torun ilişkilerinin yaşlı bireylerin yaşam deneyimleri üzerindeki etkileri görece sınırlı biçimde tartışılmaktadır. Bu çalışma, büyük ebeveynlerin torunlarıyla kurdukları ilişkilerin yalnızlık, duygusal refah, aktif yaşlanma, kültürel aktarım ve kuşaklar arası karşılıklılık bağlamında nasıl deneyimlendiğini ve anlamlandırıldığını ortaya koymayı hedeflemektedir. Veriler tematik analiz yöntemiyle çözümlenmiş; “Duygusal Refah ve Anlam”, “Kültürel Aktarım”, “Modern Yaşam ve Teknoloji”, “Kuşaklar Arası Karşılıklılık” ve “Aktif Yaşlanma” olmak üzere beş ana tema belirlenmiştir. Bulgular, torunlarla kurulan ilişkinin büyük ebeveynlerin yalnızlık duygusunu hafiflettiğini, onlara yeni bir toplumsal rol ve varoluşsal bir amaç sunduğunu göstermektedir. Çalışma ayrıca bu ilişkinin tek yönlü bir bakım süreci olmadığını; büyük ebeveynlerin kültürel değerleri aktarırken torunlardan dijital yetkinlikler öğrendiği karşılıklı bir etkileşim ve tersine sosyalleşme süreci olduğunu ortaya koymaktadır.

Anahtar Kelimeler: Büyük Ebeveyn-Torun, Kuşaklar Arası İlişkiler, Yalnızlık, Teknoloji Kullanımı, Kültürel Aktarım, Aktif Yaşlanma

Abstract

This article aims to examine the relationships between grandparents over 60 and their grandchildren from a sociological perspective. In the context of modernization, demographic transformations, and changing family structures, the role of grandparenting is gaining new meanings for older individuals. While intergenerational relationships in the family and aging sociology literature are mostly discussed in terms of parent-child relationships, the effects of grandparent-grandchild relationships on the life experiences of older individuals are discussed relatively limitedly. This study aims to reveal how the relationships between grandparents and their grandchildren are experienced and understood in the context of loneliness, emotional well-being, active aging, cultural transmission, and intergenerational reciprocity. Data were analyzed using thematic analysis; five main themes were identified: "Emotional Well-being and Meaning", "Cultural Transmission", "Modern Life and Technology", "Intergenerational Reciprocity" and "Active Aging". The findings show that the relationship with grandchildren alleviates feelings of loneliness in grandparents, offering them a new social role and existential purpose. The study also shows that this relationship is not a one-way care process; It reveals a reciprocal interaction and "reverse socialization" process in which grandparents learn digital skills from grandchildren while transmitting cultural values.

Keywords: Grandparent-Grandchild, Intergenerational Relationships, Loneliness, Technology Use, Cultural Transmission, Active Aging

GİRİŞ

Toplumsal yapılar, tarihsel süreç içerisinde ekonomik, kültürel ve demografik dönüşümlerin etkisiyle sürekli olarak yeniden şekillenmektedir. Modernleşme, kentleşme, sanayileşme ve küreselleşme gibi süreçler yalnızca üretim ve tüketim ilişkilerini değil, aynı zamanda aile yapısını ve kuşaklar arası ilişkileri de dönüştürmektedir. Geniş aile modelinden çekirdek aileye geçiş, mekânsal ayrışmanın artması, kadınların çalışma hayatına daha yoğun biçimde katılması ve yaşam temposunun hızlanması, aile içi etkileşim biçimlerini yeniden tanımlamıştır.¹ Bu bağlamda büyük ebeveyn-torun ilişkileri, çağdaş toplumlarda hem aile içi dayanışmanın hem de kuşaklar arası etkileşimin önemli fakat çoğu zaman göz ardı edilen bir boyutunu oluşturmaktadır.

Demografik dönüşümlerle birlikte nüfusun yaşlanması, yaşlılık olgusunu sosyolojik açıdan daha görünür kılmıştır. Yaşlılık yalnızca biyolojik bir süreç

¹ Enes Battal Keskin, *Kentleşme ve Ailenin Değişimi* (İstanbul: Dün Bugün Yarın Yayınları, 2020).

değil; toplumsal rollerin, statülerin ve beklentilerin yeniden tanımlandığı bir yaşam evresi olarak ele alınmaktadır.² Emeklilik, çocukların bağımsızlaşması ve sosyal çevrelerin daralması gibi süreçler yaşlı bireylerin yaşam deneyimlerinde önemli değişimlere yol açabilmektedir.³ Bu noktada büyük ebeveynlik rolü, yaşlılık döneminde bireylere yeni bir toplumsal konum, sorumluluk ve anlam alanı sunmaktadır.

Aile ve yaşlanma sosyolojisi literatüründe kuşaklar arası ilişkiler ağırlıklı olarak ebeveyn-çocuk ekseninde ele alınmakta, büyük ebeveyn-torun ilişkileri ise çoğunlukla bakım verme ya da torunların gelişimi bağlamıyla sınırlı biçimde incelenmektedir. Türkiye bağlamında yapılan çalışmaların büyük bölümünün nicel verilere dayanması ve büyük ebeveynlerin öznel deneyimlerine yeterince odaklanmaması, bu ilişkinin yaşlılık deneyimini nasıl dönüştürdüğünün derinlemesine anlaşılmasını güçleştirmektedir. Bu araştırma, söz konusu boşluğu doldurmak amacıyla büyük ebeveynlerin deneyimlerini merkeze almaktadır.

Bu araştırmanın temel amacı, 60 yaş üzeri büyük ebeveynlerin torunları ile kurdukları ilişkileri nasıl anlamlandırdıklarını ve bu ilişkilerin yaşlılık deneyimleri üzerindeki etkilerini nitel bir perspektifle incelemektir. Araştırma Kocaeli'nin Gebze ilçesi örneğinde yürütülmüş olup, bölgenin hem geleneksel aile bağlarının hem de modern yaşam pratiklerinin iç içe geçtiği toplumsal yapısı, büyük ebeveyn-torun ilişkilerinin farklı boyutlarının ortaya konmasına uygun bir zemin sunmaktadır.

KAVRAMSAL VE KURAMSAL ÇERÇEVE

BÜYÜK EBEVEYN-TORUN İLİŞKİSİ VE KUŞAKLAR ARASI BAĞLAR

Büyük ebeveyn-torun ilişkisi, aile içi dayanışmanın gündelik düzeyde somutlaştığı ve kuşaklararası bağların yeniden üretildiği önemli bir etkileşim alanı olarak değerlendirilebilir. Büyük ebeveynler, torunlar için yalnızca biyolojik birer akraba değil; yaşam deneyimlerini, kültürel değerleri ve aile tarihini aktaran temel sosyal figürlerdir.⁴ Bu ilişki karşılıklı bir öğrenme süreci barındırır; torunlar dünyaya daha modern ve yenilikçi bir bakış getirirken, büyük

² Constança Paúl, Oscar Ribeiro ve Laetitia Teixeira, "Active Ageing: An Empirical Approach to the WHO Model," *Current Gerontology and Geriatrics Research* (2012): 1-10.

³ Robert James Havighurst ve Ruth E. Albrecht, *Older People* (New York: Longmans, Green, 1953).

⁴ Nebi Özdemir, "Kuşaklararasılık ve Kültürel Değişme," *Çocuk ve Medeniyet* 4, no. 7 (2019): 127.

ebeveynler yaşam bilgeliğini paylaşırlar.⁵ Kuşaklar arası ilişkileri açıklamada Bengtson ve Roberts'ın geliştirdiği Kuşaklararası Dayanışma Modeli önemli bir çerçeve sunmaktadır.⁶ Bu model, aile bireyleri arasındaki yapısal, normatif, duygusal, işlevsel ve fikişsel boyutları kapsayan sosyal ilişkileri ele almaktadır. Türkiye bağlamında yapılan araştırmalar, mekânsal uzaklık artsa bile duygusal yakınlığın sürdüğünü, aile içi yardımlaşma pratiklerinin güçlü olduğunu ortaya koymaktadır.⁷ Türk aile yapısında, çekirdek aileleşme sürecine rağmen geniş aile normlarının toplumsal ve kültürel düzeyde sürmesi, büyük ebeveyn-torun ilişkilerini yaşayan ve işlevsel bir alan olarak korumaktadır.

DUYGUSAL REFAH, YALNIZLIK VE AKTİF YAŞLANMA

Yaşlılık döneminde duygusal refah, bireyin sosyal destek düzeyi, aile ilişkilerinin niteliği ve kuşaklar arası bağların gücü tarafından biçimlenmektedir.⁸ Özellikle büyük ebeveyn-torun ilişkisi, yaşlı bireylerin yalnızlıkla baş etme biçimlerini, duygusal refahlarını ve toplumsal katılımlarını doğrudan etkileyen önemli bir sosyal bağ olarak değerlendirilmektedir. Yalnızlık, bireyin mevcut sosyal ilişkilerini yetersiz veya doyurucu olmayan bir biçimde algılaması sonucu ortaya çıkan öznel bir duygusal durumdur. Kavram, sosyal izolasyonla karıştırılmakla birlikte, yalnızlık esas olarak bireyin algısına ve duygusal deneyimine dayanır; kişi fiziksel olarak insanlar arasında olsa bile yalnız hissedebilir.⁹ Sosyolojik açıdan yalnızlık, bireyin toplumsal çevresiyle kurduğu ilişkilerde beklediği yakınlık, anlam ve karşılıklılığın zayıflamasıyla ortaya çıkan bir deneyim olarak değerlendirilmektedir. Bu yönüyle yalnızlık, yalnızca fiziksel olarak tek başına olma hâliyle değil; bireyin kendini sosyal dünyaya ne ölçüde ait ve dâhil hissettiğiyle ilgilidir.¹⁰ Emeklilikle birlikte üretken rollerin azalması,

⁵ Selen Altan ve Sinem Tarhan, “Büyükkanneden Toruna: Yaşam Boyu Öğrenme Sürecinde Değer ve Beceri Aktarımı,” *Bartın University Journal of Educational Research* 2, no. 1 (2018): 26-42.

⁶ Vern L. Bengtson ve Robert E. L. Roberts, “Intergenerational Solidarity in Aging Families: An Example of Formal Theory Construction,” *Journal of Marriage and Family* 53, no. 4 (1991): 856-870.

⁷ Emine Özmete, *Türkiye’de Kuşaklararası Dayanışmanın Değerlendirilmesi* (Ankara: Ankara Üniversitesi Basım Evi, 2017), 8.

⁸ John F. Helliwell ve Robert D. Putnam, “The Social Context of Well-being,” *Philosophical Transactions of the Royal Society of London. Series B: Biological Sciences* 359, no. 1449 (2004): 1435.

⁹ Robert Stuart Weiss, *Loneliness: The Experience of Emotional and Social Isolation* (Cambridge, MA: MIT Press, 1973).

¹⁰ Samia C. Akhter-Khan vd., “Understanding and Addressing Older Adults’ Loneliness: The Social Relationship Expectations Framework,” *Perspectives on Psychological Science* 18, no. 4 (2022): 762-777.

eş veya yakın arkadaş kayıpları ve fiziksel kapasitedeki gerileme yaşlı bireyin sosyal dünyasını daraltabilir. Büyük ebeveyn-torun ilişkisi tam da bu noktada yalnızlığı azaltan güçlü bir sosyal ve duygusal destek mekanizması olarak öne çıkmaktadır.

Aktif yaşlanma kavramı, Dünya Sağlık Örgütü'nün (WHO) 2002 tarihli politika belgesinde "*insanların yaşlandıkça yaşam kalitelerini artırmak için sağlık, katılım ve güvenlik fırsatlarını optimize etme süreci*" olarak tanımlanmaktadır.¹¹ Bu yaklaşım yaşlanmayı yalnızca biyolojik bir gerileme süreci olarak değil, bireyin toplumsal rollerini ve sosyal katılımını sürdürebildiği bir dönem olarak ele almaktadır. Bu yaklaşım, yaşlının toplumsal hayattan dışlanması yerine, yaşamın her alanında aktif bir özne olarak konumlanmasını amaçlamaktadır.¹² Torunlarla kurulan ilişkiler hem duygusal hem de fiziksel aktiviteyi desteklediği için aktif yaşlanma bağlamında kritik bir öneme sahip olabilir.¹³

KURAMSAL YAKLAŞIMLAR

Araştırmamızın kuramsal çerçevesi yedi temel yaklaşım üzerinden yapılandırılmıştır. Mead'ın Rol Teorisi, büyük ebeveynlik rolünün yaşlılık döneminde sosyal etkileşimler yoluyla nasıl yeniden tanımlandığını ve bireyin benlik algısı üzerindeki etkilerini açıklamaktadır.¹⁴ Bu teori çerçevesinde büyük ebeveynlik, yalnızca biyolojik bir statü değil, toplumun ve kültürün belirlediği norm ve beklentiler doğrultusunda şekillenen sosyal bir roldür.¹⁵

Bandura'nın Sosyal Öğrenme Teorisi ise değerlerin, davranışların ve normların kuşaklar arasında gözlem, model alma ve karşılıklı etkileşim yoluyla nasıl aktarıldığını açıklamaktadır.¹⁶ Bu teorinin aile ilişkileri açısından en kritik boyutu, öğrenmenin karşılıklı olduğunun vurgulanmasıdır. Modern toplumda torunlar, büyük ebeveynlerine dijital okuryazarlık konusunda modellik yaparak karşılıklı öğrenme sürecini başlatabilmektedir. Büyük ebeveyn, torunuy-

¹¹ World Health Organization, *Active Ageing: A Policy Framework* (Geneva: WHO, 2002), 12.

¹² Paúl, Ribeiro ve Teixeira, "Active Ageing," 1-10; Servet Kalyoncuo ve Pınar Tekinsoy Kartın, "Aktif Yaşlanma ve Hemşirelik Bakımı," *ERÜ Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi* 8, no. 1 (2021): 26.

¹³ S. Buz, "Yaşlılık Döneminde Sosyal Dışlanma ve Aktif Yaşlanma," *Toplum ve Sosyal Hizmet* 26, no. 1 (2015).

¹⁴ George Herbert Mead, *Mind Self and Society from the Standpoint of a Social Behaviorist*, ed. Charles W. Morris (Chicago: The University of Chicago Press, 1972).

¹⁵ Ann Nilsen, "Independence and Relationality in Notions of Adulthood Across Generations, Gender and Social Class," *The Sociological Review* 69, no. 1 (2020): 123.

¹⁶ Albert Bandura, "Model of Causality in Social Learning Theory," içinde *Cognition and Psychotherapy*, ed. Michael J. Mahoney ve Arthur Freeman (Boston: Springer, 1985).

la iletişimde kalabilmek için yeni davranış kalıpları geliştirebilir, yaşlı bireyin sosyal uyumunu ve özyeterlilik algısını güçlendirerek, yaşlılıkta sıkça görülen sosyal izolasyonu azaltabilir.¹⁷ Havighurst'ün Aktivite Teorisi, bireyin sosyal ilişkilerini ve etkinliklerini sürdürmesinin yaşam doyumu açısından önemine vurgu yaparken; Cumming ve Henry'nin Yaşamdan Geri Çekilme Teorisi yaşlı bireylerin toplumsal katılım süreçlerini farklı bir açıdan ele almaktadır.¹⁸

Bowen ve Minuchin'in Aile Sistem Teorisi aileyi birbirine bağlı bireylerden oluşan dinamik bir bütün olarak değerlendirirken; Bourdieu'nun Habitus kavramı ve farklı sermaye türleri (kültürel, sosyal ve sembolik), büyük ebeveynlerin torunlara aktardıkları değerlerin ve davranış kalıplarının görünmez toplumsal mekanizmalar aracılığıyla nasıl kuşaktan kuşağa taşındığını açıklamaktadır.¹⁹ Blau'nun Sosyal Alışveriş Teorisi ise büyük ebeveyn-torun ilişkisini karşılıklı ödüller üzerinden sürdürülen bir etkileşim biçimi olarak yorumlamaya olanak tanımaktadır.²⁰

YÖNTEM

Bu araştırma, 60 yaş üzeri büyük ebeveynlerin torunlarıyla kurdukları ilişkilerin sosyal, duygusal, kültürel ve manevi etkilerini derinlemesine incelemek amacıyla nitel araştırma modeli benimsenerek gerçekleştirilmiştir. Araştırma, nitel araştırma yaklaşımlarından fenomenoloji deseni çerçevesinde tasarlanmıştır. Fenomenoloji, bireylerin belirli bir olguyu nasıl deneyimlediklerini ve bu deneyime hangi anlamları yüklediklerini ortaya koymayı amaçlayan bir yaklaşımdır.²¹

Araştırmanın evrenini, Kocaeli'nin Gebze ilçesinde yaşayan, 60 yaş ve üzeri torun sahibi bireyler oluşturmaktadır. Araştırma evreninin çok geniş olması nedeniyle amaçlı örnekleme yöntemi kullanılarak bir örneklem kitlesi oluşt-

¹⁷ Albert Bandura, "Regulative Function of Perceived Self-efficacy," içinde *Personnel Selection and Classification*, ed. Michael G. Rumsey, Clinton B. Walker ve James H. Harris (Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, 1994).

¹⁸ Robert J. Havighurst, "Successful Aging," *The Gerontologist* 1, no. 1 (1961): 8-13; Elaine Cumming ve William E. Henry, *Growing Old: The Process of Disengagement* (New York: Basic Books, 1961).

¹⁹ Murray Bowen, *Family Therapy in Clinical Practice* (New York: Jason Aronson, 1978); Salvador Minuchin, *Families and Family Therapy* (Cambridge, MA: Harvard University Press, 1974); Pierre Bourdieu, *Distinction: A Social Critique of the Judgement of Taste* (Cambridge, MA: Harvard University Press, 1984), 6.

²⁰ Peter M. Blau, *Exchange and Power in Social Life* (New York: Routledge, 2017).

²¹ Melike Tekindal ve Şerife Uğuz Arsu, "Nitel Araştırma Yöntemi Olarak Fenomenolojik Yaklaşımın Kapsamı ve Sürecine Yönelik Bir Derleme," *Ufku Ötesi Bilim Dergisi* 20, no. 1 (2020): 156.

rulmuştur.²² Amaçlı örnekleme yöntemiyle seçilen 20 katılımcı ile yarı yapılandırılmış derinlemesine görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Katılımcıların yaşları 60 ile 79 arasında değişmekte, yaş ortalaması 68,45 olarak hesaplanmaktadır. Örneklem grubunun %70'ini kadın, %30'unu erkek katılımcılar oluşturmaktadır. Katılımcıların %60'ı evli ve %65'i emeklidir. Tüm katılımcılar torunlarından farklı evlerde yaşamaktadır. Görüşmeler 40-60 dakika arasında sürmüş ve katılımcıların kimlik bilgileri K1, K2, K3... şeklinde kodlanarak gizliliği korunmuştur. Araştırma, Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Etik Kurulu'ndan onay alınarak yürütülmüştür.

Görüşme formu 12 açık uçlu sorudan oluşmakta olup, büyük ebeveynlerin torunlarıyla görüşme sıklığı, paylaşılan aktiviteler, teknoloji kullanımı, kültürel aktarım pratikleri, yalnızlık algısı ve aktif yaşlanma deneyimleri gibi konuları kapsamaktadır. Elde edilen veriler Braun ve Clarke'ın altı aşamalı tematik analiz yaklaşımı doğrultusunda kodlanmış ve temalar oluşturulmuştur.²³ Tematik analizden önce betimsel analiz yöntemi uygulanmıştır.²⁴

BULGULAR

DUYGUSAL REFAHIN İNŞASI VE YAŞAMA ANLAM KATMA İŞLEVİ

Bulgular, torunlarla kurulan ilişkinin büyük ebeveynlerin duygusal refahını güçlendiren, yalnızlık deneyimini dönüştüren ve yaşlılık dönemine anlam kazandıran bir işlev üstlendiğine işaret etmektedir. Katılımcı cevaplarında torunlar sıklıkla “hayata bağlayan”, “neşe veren” ya da “yalnızlık hissini azaltan” bir varlık olarak konumlandırılmaktadır, yalnızlığın yalnızca fiziksel bir yalnız kalma hâli değil, duygusal ve ilişkisel bir deneyim olarak yaşandığını düşündürmektedir. Torunlarla kurulan bağ, bu duygusal boşluğu dolduran bir ilişki alanı olarak yorumlanabilir. Bu bulgu, Rol Teorisi çerçevesinde ele alındığında, büyük ebeveynliğin yaşlılık döneminde yeniden tanımlanan bir toplumsal rol sunduğunu göstermektedir. Emeklilik, eş kaybı ya da sosyal çevrenin daralması gibi süreçlerle zayıflayan rollerin yerine, torunlarla kurulan ilişki aracılığıyla yeni bir anlamlı rolün inşa edildiği düşünülebilir. Aile Sistemleri Teorisi çerçevesinde büyük ebeveyn rolü, bireyin hem kendisi hem de aile sistemi içinde gerekli ve önemli hissetmesini sağlayan bir konum üretmektedir, yal-

²² Sait Gürbüz ve Faruk Şahin, *Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri* (Ankara: Seçkin Yayıncılık, 2014).

²³ Virginia Braun ve Victoria Clarke, “Using Thematic Analysis in Psychology,” *Qualitative Research in Psychology* 3, no. 2 (2006): 77–101.

²⁴ Hossein Nassaji, “Qualitative and Descriptive Research: Data Type Versus Data Analysis,” *Language Teaching Research* 19, no. 2 (2015): 129.

nızlık duygusunun azalmasını yalnızca ilişkisel yoğunlukla değil, rol temelli bir aidiyetle de açıklamayı mümkün kılmaktadır. Bu tema aynı zamanda Sosyal Alışveriş Teorisi ile de ilişkilendirilebilir. Büyük ebeveynler torunlarına zaman ve emek sunarken; torunlar da onlara anlam, canlılık ve aidiyet hissi kazandırmaktadır. Bu karşılıklılık, ilişkinin tek yönlü bir bakım ilişkisi değil; sembolik değer üretimine dayalı bir alışveriş alanı olduğunu göstermektedir.

BÜYÜK EBEVEYNLİĞİN AKTİF YAŞLANMAYI VE TOPLUMSAL KATILIMI BESLEYEN BİR YAŞAM PRATİĞİ OLARAK DENEYİMLENMESİ

Çalışmanın bulguları, torunlarla kurulan ilişkinin büyük ebeveynleri daha hareketli, üretken ve toplumsal olarak görünür kılan bir etki yarattığını ortaya koymaktadır. Katılımcıların torunların etkinliklerine katılma, onların gündelik programlarına uyum sağlama ve sosyal çevrelerle temas kurma pratikleri, yaşlılık döneminin pasiflikten ziyade eylemle tanımlandığını düşündürmektedir. Bu bağlamda büyük ebeveynlik, gündelik yaşam ritmini hızlandıran ve bireyi toplumsal akışın içinde tutan bir deneyim olarak ortaya çıkmaktadır. Bu bulgular Aktivite Teorisi ile uyum içindedir. Torunlarla kurulan ilişki, büyük ebeveynler için doğal bir aktivite alanı yaratmakta ve bireyin hem bedensel hem de zihinsel olarak aktif kalmasına katkı sunmaktadır. Öte yandan araştırmanın bulguları, yaşlılık döneminin Yaşamdan Geri Çekilme Teorisi'nin öngördüğü pasif geri çekilme süreciyle tam olarak örtüşmediğine dikkat çekmektedir. Torunlarla kurulan yoğun ve anlamlı ilişkiler, büyük ebeveynlerin toplumsal ve duygusal hayattan tamamen çekilmesini engelleyen bir etken olarak yorumlanabilir.

KUŞAKLAR ARASI KARŞILIKLILIK: ÖĞRENME, UYUM VE ROL MÜZAKERESİ

Bulgular, büyük ebeveyn-torun ilişkisinin tek yönlü bir aktarım süreci olarak deneyimlenmediğini, aksine karşılıklı öğrenme, uyum ve müzakere içeren bir ilişki biçimi sunduğunu ortaya koymaktadır. Özellikle teknoloji kullanımı bağlamında torunlardan öğrenilen pratikler, bu karşılıklılığı görünür kılmaktadır. Büyük ebeveynlerin torunları aracılığıyla dijital araçlara aşinalık kazandıkları, yeni iletişim biçimlerini benimsedikleri ve bu süreci bir öğrenme deneyimi olarak tanımladıkları görülmektedir. Sosyal öğrenme teorisi çerçevesinde değerlendirildiğinde, öğrenmenin yalnızca hiyerarşik ve tek yönlü bir süreç olmadığına işaret etmektedir. Bandura'nın vurguladığı gözlem, model alma ve etkileşim yoluyla öğrenme mekanizmaları, kuşaklararası ilişkide çift

yönlü olarak işlemektedir. Torunlar büyük ebeveynlerden değerler ve yaşam deneyimleri öğrenirken, büyük ebeveynler de torunların gündelik pratikleri aracılığıyla çağdaş dünyaya uyum sağlamaktadır. Böylece kuşaklararası ilişki, karşılıklı etkileşimle kurulan dinamik bir öğrenme alanı olarak şekillenmektedir. Bu bulgu Bandura'nın Sosyal Öğrenme Teorisi ile yakın bir uyum içindedir. Öğrenme yalnızca hiyerarşik ve tek yönlü değil, iki yönlü olarak işlemektedir; torunlar büyük ebeveynlerden değerler ve yaşam deneyimi öğrenirken, büyük ebeveynler de torunların gündelik pratikleri aracılığıyla çağdaş dünyaya uyum sağlamaktadır. Portz ve arkadaşlarının nitel çalışması bu bulguyu desteklemekte; yaşlı yetişkinlerin yeni teknolojileri öğrenme süreçlerinde özellikle torunlardan destek aldığını ortaya koymaktadır.²⁵

KÜLTÜREL SÜREKLİLİK VE DEĞER AKTARIMI

Araştırma bulguları, büyük ebeveynlerin kendilerini kültürel aktarımın temel aktörleri olarak konumlandığını ortaya koymaktadır. Aileye, saygıya, geleneklere ve ahlaki değerlere yapılan vurgular, bu değerlerin torunlara aktarılmasının büyük ebeveynlik rolünün önemli bir parçası olduğuna işaret etmektedir. Ancak bu aktarım çoğunlukla doğrudan öğüt verme biçiminde değil; gündelik etkileşimler, paylaşılan anılar ve rol model olma üzerinden gerçekleşmektedir. Bu durum, kültürel sürekliliğin aile içi ilişkiler aracılığıyla nasıl yeniden üretildiğini göstermektedir. Bulgular, Bourdieu'nun Habitus ve Kültürel Sermaye kavramları çerçevesinde daha analitik biçimde açıklanabilmektedir. Büyük ebeveynlerin torunlara aktardıkları değerler ve davranış kalıpları, habitusun kuşaklar arası aktarımı olarak değerlendirilebilir. Bu aktarım çoğu zaman bilinçli bir öğretim sürecinden ziyade, gündelik pratikler aracılığıyla gerçekleşmektedir.

MODERN YAŞAM KOŞULLARI VE DİJİTALLEŞME BAĞLAMINDA İLİŞKİYİ SÜRDÜRME EMEĞİ

Bulgular, modern kent yaşamı, hız, zaman darlığı ve dijitalleşmenin büyük ebeveyn-torun ilişkisini nasıl dönüştürdüğünü ele almaktadır. Teknoloji, bu ilişkide hem kolaylaştırıcı hem de zorlaştırıcı bir rol üstlenmektedir. Dijital iletişim araçları, mekânsal mesafeleri aşmayı mümkün kılarken yüz yüze ilişkinin sağladığı sıcaklığı tam olarak ikame edememektedir. Modern yaşam ve teknoloji teması hem Sosyal Alışveriş Teorisi hem de Aile Sistemleri Teorisi

²⁵ Jennifer Dickman Portz vd., “‘Call a Teenager... That’s What I Do!’ - Grandchildren Help Older Adults Use New Technologies: Qualitative Study,” JMIR Aging 2, no. 1 (2019): 2.

ile ilişkilendirilebilir. Dijital iletişim araçları, fiziksel mesafeyi azaltırken; ilişki emeğinin biçimini dönüştürmektedir. Torunlardan teknoloji öğrenen büyük ebeveynler, karşılıklılık temelinde yeni bir rol konumuna yerleşmektedirler. Bu durum, ilişkide tek yönlü bilgi aktarımı yerine çift yönlü bir öğrenme süreci olduğunu göstermektedir. Aile sistemi içinde ise dijital iletişim, alt sistemler arası bağlantının yeni bir biçimini temsil etmektedir. Bu durum, modernleşme bağlamında aile sisteminin yeniden yapılandığını göstermektedir. Büyük ebeveynlerin teknolojiyi öğrenme çabası, ilişkiyi sürdürme emeğinin somut bir göstergesi olarak ortaya çıkmaktadır. Döring ve arkadaşlarının araştırmaları ile paralel biçimde, bu bağlamda yaşlı bireylerin yeni teknolojileri benimsemedeki temel motivasyonunun teknoloji merakı değil, torunlarla iletişimde kalma arzusu olduğu görülmektedir.²⁶ Dolayısıyla büyük ebeveynlerin gösterdiği sabır ve çaba, ilişkiye verilen değer somut bir yansıması olarak yorumlanabilir.

SONUÇ

Bu araştırma, Kocaeli-Gebze bölgesinde yaşayan 60 yaş üzeri büyük ebeveynlerin torunlarıyla kurdukları ilişkileri fenomenolojik bir yaklaşımla incelemiş ve bu ilişkilerin yaşlılık deneyimleri üzerindeki çok boyutlu etkilerini ortaya koymuştur. Bulgular, büyük ebeveyn-torun ilişkisinin yalnızca aile içi bir etkileşimden ibaret olmadığını; yaşlı bireylerin sosyal, duygusal, kültürel ve psikolojik yaşamlarını şekillendiren kapsamlı bir ilişki alanı oluşturduğunu göstermektedir.

Araştırma sonuçları beş temel bulguda özetlenebilir:

- Torunlarla kurulan ilişki büyük ebeveynler için önemli bir anlam ve değer üretim alanı sunmaktadır. Emeklilik sonrasında zayıflayan toplumsal rollerin yerini kısmen dolduran büyük ebeveynlik rolü, yaşlı bireylerin yaşamlarına yeni bir yön ve anlam kazandırmaktadır.
- Torunlarla geçirilen zamanın yalnızlık deneyimini dönüştürücü bir işlevi bulunmaktadır. Yalnızlık yalnızca fiziksel bir yalnız kalma durumu değil; ilgi, temas ve anlam eksikliğiyle ilişkilendirilen bir deneyim olarak ortaya çıkmakta, torunlarla kurulan bağ bu boşluğu kısmen telafi etmektedir.
- Büyük ebeveynler kültürel aktarımın temel aktörleri olarak konumlan-

²⁶ Nicola Döring vd., “Digital Media in Intergenerational Communication: Status Quo and Future Scenarios for the Grandparent–Grandchild Relationship,” *Universal Access in the Information Society* 23, no. 1 (2024): 381.

maktadır. Bu aktarım çoğunlukla doğrudan öğüt verme yoluyla değil, gündelik etkileşimler ve rol model olma üzerinden gerçekleşmektedir.

- Büyük ebeveyn-torun ilişkisi karşılıklı öğrenme, uyum ve tersine sosyalleşme süreci içermektedir. Özellikle dijital teknoloji alanında torunların büyük ebeveynlere rehberlik etmesi, ilişkiyi tek yönlü bir aktarım sürecinin ötesine taşımaktadır.
- Torunlarla kurulan ilişki büyük ebeveynlerin aktif yaşlanma süreçlerini desteklemektedir. Torunların enerji ve meraklarına ayak uydurmaya çalışmak, büyük ebeveynleri fiziksel ve zihinsel olarak daha aktif kılmaktadır.

Genel bir değerlendirme yapıldığında, bu çalışma büyük ebeveyn-torun ilişkisinin yaşlanan nüfusun toplumsal entegrasyonu açısından önemli bir sosyal mekanizma işlevi gördüğünü ortaya koymaktadır. Modernleşme, kentleşme ve çekirdek aileleşme süreçlerine rağmen kuşaklar arası bağların işlev değiştirerek varlığını sürdürdüğü ve yaşlılık deneyiminin anlamlandırılmasında merkezi bir rol oynadığı anlaşılmaktadır. Politika yapımcıların, sosyal hizmet uzmanlarının ve araştırmacıların bu ilişkiyi destekleyici ve görünür kılıcı yaklaşımlar geliştirmeleri, yaşlı bireylerin toplumsal refahına önemli katkılar sunabilecektir. Gelecekte yapılacak araştırmaların farklı coğrafi ve kültürel bağlamlarda, torunların bakış açılarını da içerecek biçimde çok aktörlü tasarımlarla yürütülmesi bu alandaki bilgi birikimini derinleştirecektir.

KAYNAKÇA

- Akhter-Khan, Samia C., Matthew Prina, Gloria Hoi-Yan Wong, Rosie Mayston, ve Leon Li. "Understanding and Addressing Older Adults' Loneliness: The Social Relationship Expectations Framework." *Perspectives on Psychological Science* 18, no. 4 (2022): 762-777. <https://doi.org/10.1177/17456916221127218>.
- Altan, Selen, ve Tarhan, Sinem. "Büyükkanneden Toruna: Yaşam Boyu Öğrenme Sürecinde Değer ve Beceri Aktarımı." *Bartın University Journal of Educational Research* 2, no. 1 (2018): 26-42.
- Bandura, Albert. *Social Learning Theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall, 1977.
- Bandura, Albert. "Model of Causality in Social Learning Theory." içinde *Cognition and Psychotherapy*, editörler Michael J. Mahoney ve Arthur Freeman. Boston: Springer, 1985. https://doi.org/10.1007/978-1-4684-7562-3_3.
- Bandura, Albert. "Regulative Function of Perceived Self-efficacy." içinde *Personnel Selection and Classification*, editörler Michael G. Rumsey, Clinton B. Walker ve James H. Harris, 261-271. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, 1994.
- Bengtson, Vern L., ve Robert E. L. Roberts. "Intergenerational Solidarity in Aging Families: An Example of Formal Theory Construction." *Journal of Marriage and Family* 53, no. 4 (1991): 856-870. <https://doi.org/10.2307/352993>.

- Blau, Peter M. *Exchange and Power in Social Life*. New York: Routledge, 2017. <https://doi.org/10.4324/9780203792643>.
- Bourdieu, Pierre. *Distinction: A Social Critique of the Judgement of Taste*. Cambridge, MA: Harvard University Press, 1984.
- Bowen, Murray. *Family Therapy in Clinical Practice*. New York: Jason Aronson, 1978.
- Braun, Virginia, ve Victoria Clarke. "Using Thematic Analysis in Psychology." *Qualitative Research in Psychology* 3, no. 2 (2006): 77–101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>.
- Buz, S. "Yaşlılık Döneminde Sosyal Dışlanma ve Aktif Yaşlanma." *Toplum ve Sosyal Hizmet* 26, no. 1 (2015): 133-148.
- Cumming, Elaine, ve William E. Henry. *Growing Old: The Process of Disengagement*. New York: Basic Books, 1961.
- Döring, Nicola, Veronika Mikhailova, Karlheinz Brandenburg, Wolfgang Broll, Horst-Michael Gross, Stephan Werner, ve Alexander Raake. "Digital Media in Intergenerational Communication: Status Quo and Future Scenarios for the Grandparent–grandchild Relationship." *Universal Access in the Information Society* 23, no. 1 (2024): 379-394.
- Gürbüz, Sait, ve Faruk Şahin. *Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Seçkin Yayıncılık, 2014.
- Havighurst, Robert J. "Successful Aging." *The Gerontologist* 1, no. 1 (1961): 8-13. <https://doi.org/10.1093/geront/1.1.8>.
- Havighurst, Robert James, ve Ruth E. Albrecht. *Older People*. New York: Longmans, Green, 1953.
- Helliwell, John F., ve Robert D. Putnam. "The Social Context of Well-being." *Philosophical Transactions of the Royal Society of London. Series B: Biological Sciences* 359, no. 1449 (2004): 1435-1446. <https://doi.org/10.1098/rstb.2004.1522>.
- Kalyoncuo, Servet, ve Pınar Tekinsoy Kartın. "Aktif Yaşlanma ve Hemşirelik Bakımı." *ERÜ Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi* 8, no. 1 (2021): 26-32.
- Keskin, Enes Battal. *Kentleşme ve Ailenin Değişimi*. İstanbul: Dün Bugün Yarın Yayınları, 2020.
- Mead, George Herbert. *Mind Self and Society from the Standpoint of a Social Behaviorist*. Editör Charles W. Morris. Chicago: The University of Chicago Press, 1972.
- Minuchin, Salvador. *Families and Family Therapy*. Cambridge, MA: Harvard University Press, 1974.
- Nassaji, Hossein. "Qualitative and Descriptive Research: Data Type Versus Data Analysis." *Language Teaching Research* 19, no. 2 (2015): 129-132. <https://doi.org/10.1177/1362168815572747>.
- Nilsen, Ann. "Independence and Relationality in Notions of Adulthood Across Generations, Gender and Social Class." *The Sociological Review* 69, no. 1 (2020): 123-138. <https://doi.org/10.1177/0038026120931425>.
- Özdemir, Nebi. "Kuşaklararasılık ve Kültürel Değişme." *Çocuk ve Medeniyet* 4, no. 7 (2019): 125-149.
- Özmete, Emine. *Türkiye’de Kuşaklararası Dayanışmanın Değerlendirilmesi*. Ankara: Ankara Üniversitesi Basım Evi, 2017.
- Paúl, Constança, Oscar Ribeiro, ve Laetitia Teixeira. "Active Ageing: An Empirical Approach to the WHO Model." *Current Gerontology and Geriatrics Research* (2012): 1-10. <https://doi.org/10.1155/2012/382972>.

- Portz, Jennifer Dickman, Christine A. Fruhauf, Sheana Bull, Rebecca S. Boxer, David B. Bekelman, Alejandra Casillas, Kathy Gleason, vd. "'Call a Teenager... That's What I Do!' - Grandchildren Help Older Adults Use New Technologies: Qualitative Study." *JMIR Aging* 2, no. 1 (2019): e13713. <https://doi.org/10.2196/13713>.
- Tekindal, Melike, ve Şerife Uğuz Arsu. "Nitel Araştırma Yöntemi Olarak Fenomenolojik Yaklaşımın Kapsamı ve Sürecine Yönelik Bir Derleme." *Ufku Ötesi Bilim Dergisi* 20, no. 1 (2020): 153-172.
- Weiss, Robert Stuart. *Loneliness: The Experience of Emotional and Social Isolation*. Cambridge, MA: MIT Press, 1973.
- World Health Organization. *Active Ageing: A Policy Framework*. Geneva: WHO, 2002. <https://iris.who.int/handle/10665/67215>.

Youth Loneliness in the Context of Digital Socialization: Social Causes and Practices of Recognition (The Case of Uzbekistan)

Fayzieva Farogat BAXTIYOROVNA

Alisher Navoiy Tashkent State University of Uzbek Language and Literature,
Department of Psychology and Sociology

Abstract

This article analyses the phenomenon of youth loneliness in the context of digital socialization, using Uzbekistan as a case study. In contrast to technocentric interpretations that view loneliness as a consequence of digital dependency and the virtualization of communication, the study draws on Axel Honneth's theory of recognition and conceptualizes loneliness as a manifestation of a deficit of social and emotional recognition of the individual. Methodologically, the study is based on a mixed-methods approach: a sociological survey (N=1567) was conducted, involving adolescents and young people, their parents, and teachers, and a narrative analysis of 51 life stories of young people residing in a penitentiary institution was carried out. The findings indicate that the experience of loneliness is primarily associated with disruptions in mechanisms of recognition within family and institutional environments. Digital practices perform a compensatory function, serving as a space for the symbolic compensation of recognition deficits. The study substantiates the need to shift the analytical focus from digital technologies to the quality of intergenerational relationships and institutional practices of socialization.

Keywords: youth loneliness, digital socialization, recognition, inner loneliness, narrative analysis, Uzbekistan.

Öz

Bu makale, dijital sosyalleşme bağlamında gençlik yalnızlığı olgusunu, Özbekistan örneği üzerinden analiz etmektedir. Dijital bağımlılık ve iletişimin sallaşmasının bir sonucu olarak yalnızlığı açıklayan teknomerkezci yorumların aksine, çalışma Axel Honneth'in tanınma teorisine dayanmakta ve yalnızlığı bireyin sosyal ve duygusal tanınma eksikliğinin bir yansıması olarak kavram-sallaştırmaktadır. Metodolojik olarak araştırma karma yöntem yaklaşımına dayanmaktadır: ergenler ve gençler, onların ebeveynleri ve öğretmenlerinin katılımıyla bir sosyolojik anket (N=1567) gerçekleştirilmiş; ayrıca bir ceza infaz kurumunda bulunan gençlerin 51 yaşam öyküsünün anlatı analizi yapılmıştır. Bulgular, yalnızlık deneyiminin öncelikle aile ve kurumsal çevrelerdeki tanınma mekanizmalarındaki aksaklıklarla ilişkili olduğunu göstermektedir. Dijital pratikler ise telafi edici bir işlev görmekte ve tanınma eksikliğinin sembolik olarak telafi edildiği bir alan olarak ortaya çıkmaktadır. Araştırma, analitik odağın dijital teknolojilerden çok kuşaklararası ilişkilerin niteliğine ve kurumsal sosyalleşme pratiklerine kaydırılması gerektiğini ortaya koymaktadır.

Anahtar Kelimeler: gençlik yalnızlığı, dijital sosyalleşme, tanınma, içsel yalnızlık, anlatı analizi, Özbekistan.

INTRODUCTION

In the context of the digital transformation of contemporary society, the problem of youth loneliness has become a persistent subject of international sociological and interdisciplinary research. The paradox of modernity lies in the fact that the rapid expansion of communication opportunities and the widespread diffusion of digital technologies are accompanied by an increasing number of young people experiencing a subjective sense of inner isolation and social detachment. Studies conducted over recent decades indicate that loneliness increasingly manifests itself not as a result of physical isolation, but rather as an experience arising from the absence of meaningful and socially recognized relationships.¹

In the scholarly literature, this phenomenon is often interpreted through the lens of digital dependency, the influence of social media, and the virtualization of communication. According to a number of studies, the intensive use of digital technologies may weaken the depth of interpersonal contacts

¹ John T. Cacioppo ve William Patrick, *Loneliness: Human Nature and the Need for Social Connection*. (New York: W.W. Norton, 2008); Louise C. Hawkey ve John T. Cacioppo, "Loneliness Matters: A Theoretical and Empirical Review of Consequences and Mechanisms," *Annals of Behavioral Medicine* 40, no. 2 (2010): 218–227.

and contribute to the emergence of more superficial forms of interaction.² At the same time, such technocentric interpretations do not always take into account the deeper social and institutional mechanisms within which individuals' sense of belonging, recognition, and social significance is formed.

In recent years, increasing attention has been paid to the structural and cultural factors of loneliness. In particular, the transformation of social ties under conditions of late modernity, described in the works of contemporary sociologists, has been accompanied by the weakening of stable forms of community and the growth of individualization.³ In this context, the problem of loneliness can be viewed not so much as a consequence of technological change as a manifestation of a crisis in the mechanisms of social recognition.

Based on this, the research question of the article is formulated as follows: Is youth loneliness a consequence of the digitalization of social relations, or does it stem from a crisis of personal recognition within the system of intergenerational and institutional relations?

Within the framework of this article, the transformation of the mechanisms of youth socialization is analyzed in the context of socio-economic changes, the expansion of labor migration, as well as transformations in intra-family roles and forms of intergenerational interaction. Particular attention is paid to how these processes influence the formation of a sense of recognition, social significance, and belonging among the younger generation.

THEORETICAL FRAMEWORK: LONELINESS AS A CRISIS OF RECOGNITION

The theoretical foundation of this study is based on the concept of recognition developed by Axel Honneth. According to this theory, the formation of personality occurs within a system of mutual recognition that provides individuals with a sense of their own value, social significance, and belonging to a community.⁴

² Sherry Turkle, *Alone Together: Why We Expect More from Technology and Less from Each Other* (New York: Basic Books, 2011); Jean M. Twenge, *iGen: Why Today's Super-Connected Kids Are Growing Up Less Rebellious, More Tolerant, Less Happy* (New York: Atria Books, 2017).

³ Zygmunt Bauman, *Liquid Modernity* (Cambridge: Polity Press, 2000), 6; Robert D. Putnam, *Bowling Alone: The Collapse and Revival of American Community* (New York: Simon & Schuster, 2000).

⁴ Axel Honneth, *The Struggle for Recognition: The Moral Grammar of Social Conflicts* (Cambridge: Polity Press, 1995), xi–xiii.

Honneth identifies three key spheres of recognition: the sphere of love and emotional support, which forms a basic sense of trust and self-respect; the legal sphere, which ensures the recognition of the individual as an autonomous subject with certain rights; and the sphere of social solidarity, within which a person receives respect for their abilities, achievements, and contributions to social life.⁵

The disruption of mechanisms of recognition in one or more of these spheres may lead to the formation of a persistent experience of social insignificance and alienation. In this context, loneliness is viewed not only as a state of physical or social isolation, but also as a result of a deficit of symbolic and emotional recognition from significant social actors. Contemporary research emphasizes that inner loneliness may arise even in the presence of formal social ties if interactions are not accompanied by a sense of acceptance, respect, and personal significance.⁶

The problem of recognition becomes particularly significant during youth, a period characterized by the active formation of identity and social self-positioning. During this stage, recognition from family, educational institutions, and significant social groups plays a crucial role in shaping self-respect and a sense of belonging.⁷ Its deficit may lead to experiences of alienation, frustration, and the search for alternative spaces of symbolic legitimation.

In the context of the digital transformation of society, such spaces are increasingly represented by online communication and digital social networks. However, within this theoretical framework, the digital environment is considered not as the primary cause of loneliness but rather as a secondary space for compensating for the deficit of recognition. Through mechanisms of symbolic feedback—such as likes, comments, subscriptions, and belonging to online communities—individuals receive temporary confirmation of their subjectivity and social visibility.⁸ Nevertheless, such forms of recognition often remain superficial and are unable to fully compensate for the lack of emotional and social recognition in real institutional and interpersonal relationships.

⁵ Axel Honneth, "Recognition or Disrespect: Changing Perspectives on the Moral Order of Society," *Theory, Culture & Society* 18, no. 2–3 (2001).

⁶ Robert S. Weiss, *Loneliness: The Experience of Emotional and Social Isolation* (Cambridge, MA: MIT Press, 1973); Cacioppo ve Patrick, *Loneliness*.

⁷ Erik H. Erikson, *Identity: Youth and Crisis* (New York: W.W. Norton, 1968).

⁸ Turkle, *Alone Together*; Danah Boyd, *It's Complicated: The Social Lives of Networked Teens* (New Haven: Yale University Press, 2014), 9–13.

METHODOLOGY

This study is based on a mixed-methods research design, which combines quantitative and qualitative methods of analysis to provide a more comprehensive examination of the social phenomenon of youth loneliness. The use of this approach makes it possible to identify both statistical patterns in the prevalence of experiences of loneliness and the deeper subjective meanings associated with experiences of recognition or its deficit.⁹

QUANTITATIVE PHASE OF THE RESEARCH

At the first stage of the study, a standardized sociological survey was conducted (N=1567). The sample included three groups of respondents:

- 842 adolescents and young people;
- 459 parents;
- 266 teachers.

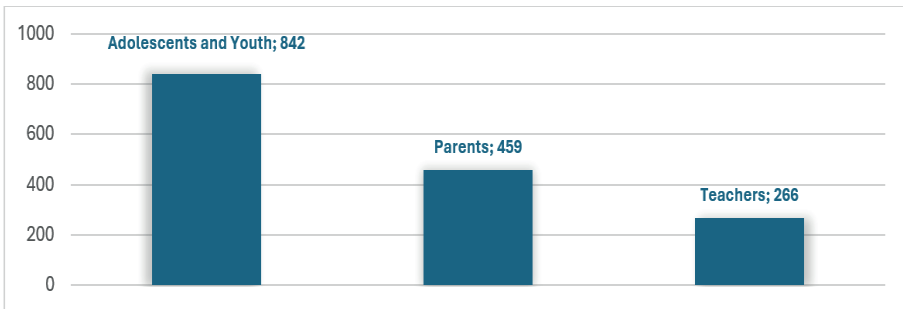


Figure 1. Structure of the Study Sample

The aim of the quantitative stage was to identify the prevalence of experiences of loneliness among young people, as well as to analyse intergenerational differences in the interpretation of youth social practices and digital interaction.

QUALITATIVE STAGE

At the second stage of the study, a qualitative analysis of narrative data was conducted. A corpus of 51 life histories of young people in a penitentiary institution was analysed. The use of narrative analysis made it possible

⁹ John W. Creswell ve Vicki L. Plano Clark, *Designing and Conducting Mixed Methods Research*, 3. baskı (Thousand Oaks: Sage Publications, 2017).

to reconstruct individual life trajectories and identify key social mechanisms underlying the formation of the experience of loneliness.¹⁰

Within the framework of the analysis, three typological cases were identified, reflecting different forms of deficit in social recognition:

- emotional non-recognition within a vulnerable family environment;
- the neglect of needs and feelings under conditions of formal social well-being;
- conditional recognition based on the need to meet the expectations of significant adults.

The interpretation of the narratives was carried out through the reconstruction of life trajectories, which made it possible to identify recurring patterns of social interaction and the mechanisms underlying the formation of inner loneliness.

RESULTS

The results of the quantitative analysis show that 38% of the surveyed young people regularly experience feelings of loneliness, while only a small proportion of respondents directly associate this experience with the use of digital technologies. The obtained data indicate that the subjective feeling of loneliness cannot be explained solely by the influence of the digital environment. These findings are consistent with the results of international studies demonstrating that experiences of loneliness are more often related to the quality of social relationships than to the intensity of digital communication.¹¹

The intergenerational analysis revealed notable differences in the interpretation of youth social practices. Adolescents and young people more often view the use of digital platforms as a form of self-expression, communication, and seeking support. At the same time, representatives of older generations—parents and teachers—tend to interpret such practices as a deviation from traditional norms of interaction and as a sign of social isolation. Similar differences in the perception of digital practices between generations have also been noted in a number of studies on the digital socialization of youth.¹²

The qualitative analysis of narrative data confirmed that the central motif in the life stories is the experience of non-recognition. The most frequent-

¹⁰ Catherine Kohler Riessman, *Narrative Methods for the Human Sciences* (Thousand Oaks: Sage Publications, 2008).

¹¹ Cacioppo ve Patrick, *Loneliness*; Hawkey ve Cacioppo, “Loneliness Matters,” 218–227.

¹² Boyd, *It's Complicated*, 14–18; Turkle, *Alone Together*.

ly mentioned elements of this experience include the neglect of emotional needs, the absence of dialogue within the family, and the conditional nature of acceptance by significant adults, which depends on meeting certain expectations. Such conditions contribute to the formation of a persistent sense of social insignificance and alienation, which corresponds with the findings of studies that conceptualize loneliness as a result of a deficit of emotional recognition and support.¹³

In all the analysed cases, digital practices performed a compensatory function, providing young people with a space for the symbolic affirmation of their own significance. However, these forms of interaction do not eliminate the structural deficit of recognition within the family and institutional environment, but merely temporarily alleviate the experience of inner loneliness.¹⁴

DISCUSSION

The obtained results make it possible to interpret youth loneliness as a manifestation of a crisis in the mechanisms of social recognition within the family and institutional environment. The high prevalence of experiences of inner loneliness despite the formal presence of social ties indicates a transformation of traditional mechanisms of socialization and a change in the nature of interpersonal interaction in contemporary society. Such a situation corresponds with the findings of a number of studies, according to which loneliness increasingly manifests not as the absence of social contacts, but as a deficit of emotionally meaningful and recognized relationships.¹⁵

The results of the study confirm the hypothesis that the digital environment primarily functions as a space for the symbolic compensation of a deficit of recognition rather than as the primary cause of social isolation. Within digital communication, young people gain the opportunity for the temporary affirmation of their subjectivity through mechanisms of feedback—such as likes, comments, reactions, and participation in online communities. However, such forms of interaction generally do not replace the deeper forms of social recognition that develop within real interpersonal and institutional relationships.¹⁶

¹³ Weiss, *Loneliness*; Ami Rokach, *The Psychological Journey to and from Loneliness* (London: Academic Press, 2018).

¹⁴ Turkle, *Alone Together*.

¹⁵ Cacioppo ve Patrick, *Loneliness*; Weiss, *Loneliness*.

¹⁶ Turkle, *Alone Together*; Boyd, *It's Complicated*, 17-22.

The obtained data also demonstrate that even young people with low levels of digital activity may experience similar forms of loneliness. This indicates the structural nature of the problem under consideration and supports the conclusions of studies that link the growth of loneliness to broader social processes—such as individualization, the weakening of stable forms of social solidarity, and the transformation of family relations.¹⁷

Thus, youth loneliness should be viewed not so much as a consequence of digital dependency, but rather as an indicator of disrupted mechanisms of recognition within the system of social relations. In this context, the problem of loneliness acquires not only a psychological but also a socio-institutional dimension, reflecting changes in the structure of contemporary society and in the mechanisms through which social identity is formed.

CONCLUSION

The conducted study allows us to conclude that youth loneliness in the context of digital socialization is predominantly socially conditioned and is primarily associated with a deficit of personal recognition within the system of intergenerational and institutional relations. The empirical data obtained confirm that digital practices mainly perform a compensatory function and cannot be regarded as the primary cause of inner isolation. This conclusion is consistent with a number of contemporary studies indicating that experiences of loneliness are more often related to the quality of social relationships rather than to the number of communication contacts.¹⁸

At the same time, the analysis of the social context shows that the traditional role of the family, the high value placed on kinship ties, respect for elders, and stable collectivist attitudes possess significant preventive potential. In conditions where trusting intra-family relationships, emotional support, and open intergenerational dialogue are maintained, the risk of the formation of inner loneliness is significantly reduced. Thus, the cultural and family resources of Uzbek society can function not as a risk factor but as an important mechanism of social resilience and the psychological well-being of young people.¹⁹

The problem lies not in the traditional model of socialization itself, but in the transformation of its practices, when interaction between generations acquires a predominantly normative and controlling character and loses its

¹⁷ Bauman, *Liquid Modernity*, 10-14; Putnam, *Bowling Alone*.

¹⁸ Cacioppo ve Patrick, *Loneliness*; Hawkey ve Cacioppo, "Loneliness Matters," 218–227.

¹⁹ Putnam, *Bowling Alone*; Anthony Giddens, *Modernity and Self-Identity* (Cambridge: Polity Press, 1991).

dialogical nature. Under such conditions, strengthening the mechanisms of recognition—respect for the opinions of young people, support for their subjectivity, and recognition of their right to individual choice—becomes one of the key directions in preventing inner loneliness.²⁰

Consequently, effective strategies of social policy and educational practices should be oriented not toward restricting the digital activity of young people, but toward fostering a culture of intergenerational dialogue, strengthening the educational potential of the family, and developing institutional practices of recognition within educational and social institutions. Relying on the positive elements of national values and family traditions contributes to reducing social risks and enhancing the psychological well-being of the younger generation in the context of the digital transformation of contemporary society.

REFERENCES

- Bauman, Zygmunt. *Liquid Modernity*. Cambridge: Polity Press, 2000.
- Berger, Peter L., ve Thomas Luckmann. *The Social Construction of Reality*. New York: Anchor Books, 1966.
- Boyd, Danah. *It's Complicated: The Social Lives of Networked Teens*. New Haven: Yale University Press, 2014.
- Cacioppo, John T., ve Louise C. Hawkley. "Perceived Social Isolation and Cognition." *Trends in Cognitive Sciences* 13, no. 10 (2009): 447–454.
- Cacioppo, John T., ve William Patrick. *Loneliness: Human Nature and the Need for Social Connection*. New York: W.W. Norton, 2008.
- Castells, Manuel. *The Rise of the Network Society*. Oxford: Wiley-Blackwell, 2010.
- Creswell, John W., ve Vicki L. Plano Clark. *Designing and Conducting Mixed Methods Research*. 3. baskı. Thousand Oaks: Sage Publications, 2017.
- Durkheim, Émile. *Le Suicide*. Paris: Félix Alcan, 1897.
- Erikson, Erik H. *Identity: Youth and Crisis*. New York: W.W. Norton, 1968.
- Giddens, Anthony. *Modernity and Self-Identity*. Cambridge: Polity Press, 1991.
- Hawkley, Louise C., ve John T. Cacioppo. "Loneliness Matters: A Theoretical and Empirical Review of Consequences and Mechanisms." *Annals of Behavioral Medicine* 40, no. 2 (2010): 218–227.
- Honneth, Axel. *The Struggle for Recognition: The Moral Grammar of Social Conflicts*. Cambridge: Polity Press, 1995.
- Honneth, Axel. "Recognition or Disrespect: Changing Perspectives on the Moral Order of Society." *Theory, Culture & Society* 18, no. 2–3 (2001): 43–55.
- Putnam, Robert D. *Bowling Alone: The Collapse and Revival of American Community*. New York: Simon & Schuster, 2000.

²⁰ Honneth, *The Struggle for Recognition*, xvi–xviii.

- Riessman, Catherine Kohler. *Narrative Methods for the Human Sciences*. Thousand Oaks: Sage Publications, 2008.
- Rokach, Ami. *The Psychological Journey to and from Loneliness*. London: Academic Press, 2018.
- Turkle, Sherry. *Alone Together: Why We Expect More from Technology and Less from Each Other*. New York: Basic Books, 2011.
- Twenge, Jean M. *iGen: Why Today's Super-Connected Kids Are Growing Up Less Rebellious, More Tolerant, Less Happy*. New York: Atria Books, 2017.
- Weiss, Robert S. *Loneliness: The Experience of Emotional and Social Isolation*. Cambridge, MA: MIT Press, 1973.
- Wellman, Barry. "Physical Place and Cyberplace: The Rise of Personalized Networking." *International Journal of Urban and Regional Research* 25, no. 2 (2001): 227–252.

Overcoming The Loneliness of The Elderly in Russia: The Role and Potential of Foster Families

Natalia BOLSHAKOVA

Senior lecturer at the department of social work, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Ufa University of Science and Technology"

Abstract

The article analyzes the problem of loneliness among the elderly in Russia and explores the role and potential of foster families as a solution to this issue. It examines the factors contributing to loneliness, including demographic trends, changes in family values, and a decrease in the social activity of the elderly. The study focuses on the experience of foster families for the elderly and analyzes the advantages and disadvantages of this form of social support. The article presents the results of data analysis from sociological surveys and statistical data on the prevalence of loneliness among the elderly and the activities of foster families in various regions of Russia. The article highlights the key aspects that determine the success of programs for placing elderly people in foster families, as well as the factors that affect the quality of life of elderly people and foster families. The article also provides recommendations for improving programs and developing this area of social work.

Keywords: Loneliness of the elderly, foster families, social support, quality of life, social work, social services

Öz

Bu makale, Rusya'daki yaşlılar arasında görülen yalnızlık sorununu analiz etmekte ve bu soruna bir çözüm olarak koruyucu ailelerin rolünü ve potansiyelini incelemektedir. Çalışmada; demografik eğilimler, aile değerlerinde-

ki değişimler ve yaşılların sosyal aktivitelerindeki azalma dahil olmak üzere yalnızlığa katkıda bulunan faktörler ele alınmaktadır. Araştırma, yaşıllara yönelik koruyucu aile deneyimine odaklanmakta ve bu sosyal destek biçiminin avantajlarını ve dezavantajlarını analiz etmektedir. Makale; yaşıllar arasında yalnızlığın yaygınlığına ve Rusya'nın çeşitli bölgelerindeki koruyucu ailelerin faaliyetlerine ilişkin sosyolojik anketlerden ve istatistiksel verilerden elde edilen veri analizi sonuçlarını sunmaktadır. Çalışmada, yaşılların koruyucu ailelere yerleştirilmesi programlarının başarısını belirleyen temel hususların yanı sıra yaşılların ve koruyucu ailelerin yaşam kalitesini etkileyen faktörler vurgulanmaktadır. Ayrıca makale, programların iyileştirilmesi ve sosyal hizmetin bu alanının geliştirilmesi için öneriler sunmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Yaşlı yalnızlığı, koruyucu aileler, sosyal destek, yaşam kalitesi, sosyal hizmet, sosyal hizmetler

INTRODUCTION

Relevance of the research topic. Modern Russia is experiencing demographic shifts characterized by an increasing proportion of elderly people and an increase in life expectancy. Along with this, there is a complication of traditional intra-family ties, an increase in urbanization and a decrease in solidarity between generations, which leads to an increase in social isolation and loneliness among older citizens. Loneliness is recognized as a serious risk factor, negatively affecting the physical and mental health of older people, reducing their quality of life and increasing the burden on social security system.

In the context of insufficient development of institutional forms of care, alternative models, such as foster families for the elderly, demonstrate high potential in providing constant interpersonal contact and integration. However, despite the existence of a legislative framework and pilot projects, programs foster families in Russia are developed unevenly, and their effectiveness in reducing loneliness and improving quality of life needs systematic scientific justification and analysis.

Thus, the relevance of the study is due to an acute social need to search for and test effective, humanistically oriented technologies for social support of elderly people, where a foster family acts as an innovative mechanism for ensuring their social involvement and reducing the risks of isolation.

The purpose of this work is to scientifically substantiate the role and determine the potential of foster family models as an effective tool in the fight against loneliness and social isolation of elderly people in modern Russia, as well as to develop recommendations for their institutional development.

To achieve this goal, it is necessary to solve the following tasks:

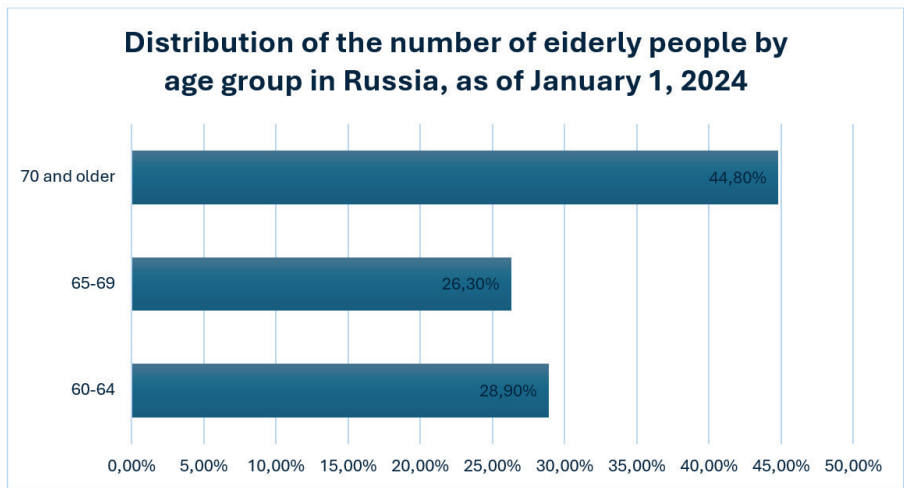
- Conduct a theoretical analysis of the phenomenon of loneliness of elderly people and consider the existing forms of their social support in Russia.
- Systematize theoretical and practical models of foster families as a technology for social support of elderly people.
- Analyze the factors influencing the success of foster families (including the motivation and training of foster parents, the characteristics of elderly people, the conditions of their placement).
- Assess the impact of placing an elderly person in a foster family on key indicators of their quality of life and level of social involvement (based on empirical data).
- Identify the organizational, pedagogical and psychological conditions necessary for scaling and increasing the sustainability of professional social adaptation programs in the regions of Russia.
- Develop scientifically based recommendations for social protection authorities and specialists on the development and improvement of the institution of foster families for elderly people.

The scientific novelty of the work lies in the following:

1. A comprehensive analysis of a foster family for elderly people is carried out not only as a form of substitute care, but also as a targeted social technology that solves the problem of existential loneliness and deprivation in old age.
2. The study offers an original criteria approach to assessing the success of social support programs, focusing not only on formal placement, but also on the sustainability of social connections and the long-term quality of life of the elderly person.
3. Specific regional and socio-psychological factors determining the success or failure of professional self-determination programs in Russia have been identified, which was not previously the subject of comprehensive scientific analysis.

The post-Soviet period in Russia was marked by a pronounced trend towards population aging, resulting in increase of the absolute and relative number of elderly citizens. This demographic transformation leads to an increased need for a wide range of social services. Accounting for limited resources and capabilities of many Russian families to care for elderly relatives, state social services have been becoming the main actors responsible for elderly people's social support.

There are almost 34.5 million elderly people in Russia (23.6% of the country's population). 56% of them are aged from 60 to 69 years, 44% are over 70 years old.



Thus, 41.2% of people aged 60 to 64 are employed. At the same time, the age of retirement in Russia is 60 years for women and 65 years for men. The major part of the older generation belongs to trade unions (43.2%) and political parties (13%).¹

The degree of environmental friendliness for the elderly is characterized by the active longevity index. This index consists of 22 indicators and is formed on the basis of four areas (domains): employment; social activity, independent, healthy and safe life; opportunities and a favorable environment for active longevity.

According to the Comprehensive Monitoring of the population living conditions in 2022, active longevity index in Russia was 36.9%. Since 2020, it has grown by 2.8 percentage points. The largest impact to the index in 2022 was made by the aspects: “Opportunities and a Favorable Environment for Active Longevity” -35.5% and “Independent, Healthy and Safe Life” – 34.7%.

Monitoring of the population living conditions also showed that in 2022, 27.8% of people aged 60-69 years were engaged in active recreation, and 31.2% at the age of 70 and over. In 2022 40.8% of citizens aged 60 to 69 and 27.3% aged over 70 took part in tourist and sightseeing trips.²

¹ <https://www.pnp.ru/social/rosstat-rasskazal-skolko-v-rf-pozhilykh-lyudey-i-chem-oni-zanimayutsya.htm>

² <https://tass.ru/obschestvo/22008703>

As per Bashkir Department of the Federal State Statistic Service, 958.2 thousand people aged 60 and older lived in Bashkortostan at the beginning of 2024. Out of this amount 748.9 thousand residents of the republic were aged 60-74 years, 193.6 thousand people - aged 75-89 years, 15.7 thousand people reached the age of centenarians and 140 of them have already passed the centennial milestone. In Bashkortostan, the share of the 60+ population at the beginning of 2024 was 23.6%. In Russia as a whole, the figure is slightly higher – 24.0% (34.5 million people).

By the end of 2023, the life expectancy indicator of the population in Russia was 73.41 years, in Bashkortostan – 73.17 years. As everywhere in the world, there are a great deal more women than men among the elderly people in Bashkortostan.

At the beginning of 2024, there were 1,565 women per 1,000 men aged 60 and over. With age increasing the difference between the amount of male and female population becomes more significant. Due to various circumstances people of older generation do not stop their labor activity.

According to the labor force sample survey in 2023 the employment rate was 19.8% for population aged 60-69 years and 1.0% for population aged 70 years and older. The number of people employed in the 60+ age group was 5.9% from the total number of people employed in the Republic of Bashkortostan.

In 2018, Russian President Vladimir Putin signed a decree establishing and approving Russia's national projects. Since 2019, the federal project "The Older Generation" of the national project "Demography", regional and municipal programs "Active Longevity" have been operating in the country. The support measures are aimed at ensuring that older people receive the necessary assistance in a timely manner, so that they can continue their active social life and have opportunities for self-realization.

The subjects of the Russian Federation, while exercising their powers, have been constantly improving the practice of providing social services, expanding its range for the elderly people and introducing new social technologies for the population.

As of January 1, 2024, 1,610 full-time-operating social service organizations are conducting their activities in the Russian Federation by providing social services to elderly citizens, including in-patient departments established apart from full-time-operating social service organizations.

Among them:

- 514 residential care facilities (care homes);
- 536 neuropsychiatric residential facilities;

- 31 gerontological centers;
- 5 gerontopsychological centers;
- 41 special homes for the lonesome elderly people and special care homes including the ones for elderly people;
- 19 social and curative centers;
- 78 other facilities providing in-patient social services;
- 377 in-patient departments established apart from full-time-operating social service organizations;
- 191 full-time-operating social service organizations based on other forms of ownership.³

The current problems of elderly people are as follows:

-Health maintenance to be regarded by elderly people as the major value, so it builds up motivation to maintain, preserve, and protect it;

-Financial security, due to the low pension scale, is the main retirees' motivation to prolong working activity;

-Problem of loneliness as a result of business relationship disruption, death of closed relative. It reveals the lack of older people adaptation in society.

-The problem of grown-up children/spouse's violence and outrage;

-The problem of elderly people to be aggressively treated in society, their social distancing from other social groups

As a result, an elderly person overburdened with some diseases and disability can only rely on government assistance and support. This has determined the urgency of creating and developing special institutions in the country — residential care homes to accommodate elderly and disabled people.

The researchers emphasize that upon entering a social service institution an elderly person finds himself in a hard psychological situation. The fact of institutionalization (elderly person transition to full-time residence in some in-patient facility, e.g. in a residential care home with his further staying in there) changes his usual routines and become is a critical point in his life. All these processes are hard and painful:

³ Report on the results of comprehensive monitoring of the socioeconomic situation of the elderly in 2024 <https://mintrud.gov.ru/docs/2755>

-Lack of pre-hospital information has a negative impact on the psycho-emotional sphere of an elderly person upon his entering an in-patient institution.

-Lack of psychological commitment of an elderly person to change his life stereotypes. An elderly person as well as society itself consider his movement or accommodation in a residential care home as the last stage of his life suitable only to "live out", because he gets into a highly regulated system of life and begins to depend on others.

-The fact of institutionalization in itself devalues the views of elderly people. The lack of opportunities to express individual choice or personal responsibility in their lives leads to the fact that elderly people living in residential care homes become passive and helpless, their skills and abilities get atrophied.

-Hospitalism, which is a consequence of the unified provision. Hospitalization syndrome is defined as a set of mental and somatic disorders caused by an individual's prolonged stay in a hospital in isolation from loved ones and from home.⁴

As a result of these negative effects elderly people suffer with neurotic states, depressive passivity is interspersed with explosive affective manifestations.

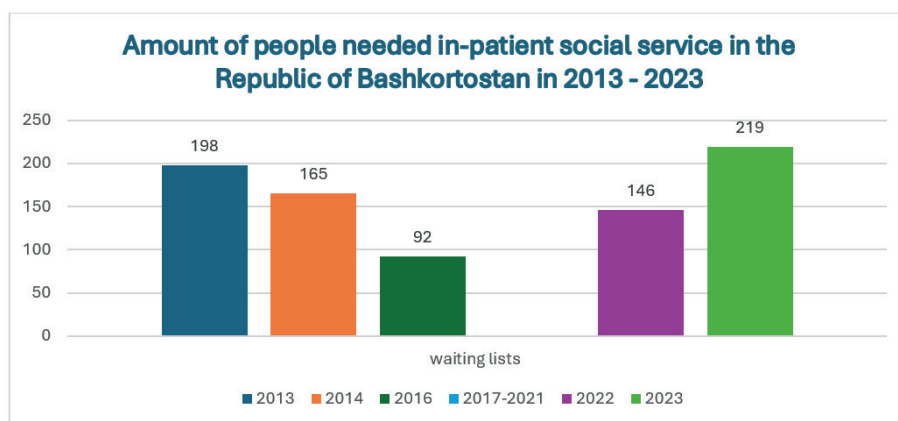
The State obligations to provide social services for elderly and disabled people in institutional forms, combined with fundamental changes in family care practices, place a significant burden on the State budget. They also put a risk to efforts to keep up a decent life standard for these categories of people in need. This in its turn makes it necessary to reconsider and innovate the society and state approaches to the problems of long-term care for elderly and disabled citizens.

In 2023, there was an increase in the waiting list for residential care homes in Bashkortostan due to the excessive demand for places in in-patient social care facilities.

Thus, as of December 31, 2023, 198 people were waiting for accommodation in residential care homes and neuropsychiatric care homes. The shortage of places in residential care homes is especially acute for disabled citizens.⁵

⁴ R.M. Sadykov N.L. Bolshakova Foster Family for the Elderly and Disabled as an Innovative Technology of Social Services // *Izvestiya of the Ufa Scientific Center of the Russian Academy of Sciences*. № 2. (2023): 106-111

⁵ Information and Statistical Bulletin of the Ministry of Family, Labor, and Social Protection of the Republic of Bashkortostan https://mintrud.bashkortostan.ru/upload/uf/41f/kj1y1mod-mcud0y0r7kdygqpfuoemxftq/Inform._stat.-sbornik-2024g..pdf



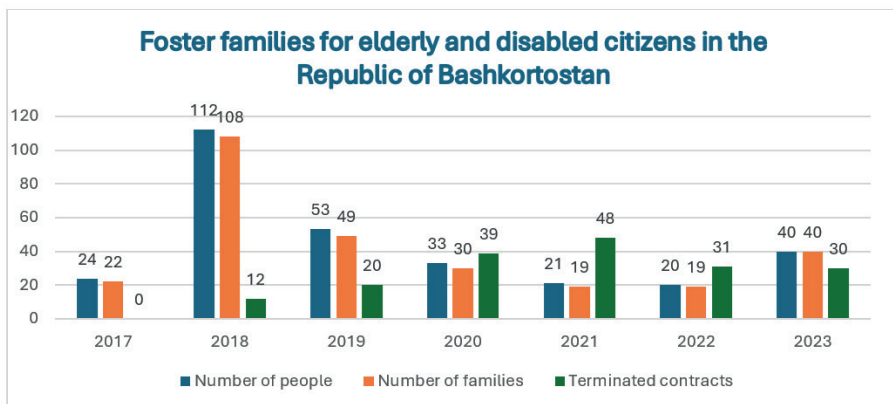
In order to improve the system of social services for citizens in the republic, there has been expanded the range of social services including “technologies of full-time-operating facilities substitution”: These are nursing schools, rehabilitation equipment rental points, day care centers and foster families.

Nowadays foster care is being actively introduced in the constituent entities of the Russian Federation as an alternative form of social care for elderly citizens. The main purpose of this form is to improve the quality of life of elderly population by providing comfortable living conditions close to home ones. The professional community recognizes the mutual benefits and advantages of this form of social support for both the state and senior citizens. Foster families are considered as a cost-effective alternative for regional budgets, which explains the trend towards their widespread use.

The “Foster Family for Elderly and Disabled citizens” technology is being implemented in 43 out of 89 regions of the Russian Federation. Within the framework of this technology, the family undertakes obligations to maintain and provide the ward with the necessary care, nutrition, medicines, daily necessities, pre-medical care, medical support. Besides the family sets up common life and leisure based on mutual respect, creating a favorable psychological climate for elderly people.

Implementation of such a form of social support as a foster family for the elderly people implies a decrease of their amount in the waiting list for residential care homes. This form of assistance is economically feasible and is a worthy alternative to in-patient care. The foster family helps to preserve the tradition of family care for elder generation, to keep up generation bridge and to raise the status of the elderly in the family and in society as a whole.

This technology has been implemented in the republic since 2017. In total, 289 foster families have been created in the republic for 306 elderly and disabled people. As of December 31, 2023, 123 elderly citizens and disabled people have been living in 122 families.



A foster family for elderly or disabled citizens is a form of their life arrangement. It is a common household cohabitation and management of a person needed full-time outside care and a person providing this care on the basis of a foster family agreement.

A person in need of full-time outside care is a legally capable elderly citizen (over 65 years old) or a disabled person in need of full-time outside care due to partial or complete loss of ability or potential to provide self-care, to move independently, to cover basic life needs due to illness, injury, age, or disability;

A caregiver is an adult legally capable citizen full-time residing within the territory of the Republic of Bashkortostan, who has expressed a desire to live with a person in need of constant outside care, to run a common household in aim of care providing, assisting the ward in satisfying basic life needs. The official agreement is a must.

The Ministry of Family, Labor and Social Protection of the Population of the Republic of Bashkortostan coordinates activities of foster family establishing, monitors the parties of the concluded contract to comply with its terms, supervises foster care agreement termination.

Establishing a foster family

1. Adult legally capable citizens of the Russian Federation with full-time residence within the territory of the Republic of Bashkortostan can establish a foster family. Foster family establishing is allowed with the consent of the guardianship authority.

2. In a foster family no more than three people needed full-time outside care are allowed to live at the same time.

3. A foster family is created on the basis of the Agreement.

In the case there are several people with needs of full-time outside care in the foster family, the agreement is concluded with each of them.

4. Upon conclusion of the agreement, the organization issues a foster family passport - a document designed to monitor the rights clearance and legally protected interests of the foster family members.

The place of residence of the foster family is defined by the place of residence either of the person in need of full-time outside care or the person providing care by their mutual consent.

The activities of the foster family are terminated prematurely on the initiative of the organization in the following cases:

1) Discovering of the facts indicating unfair behavior of the caregiver, e.g. forcing the person in need of full-time outside care to commit any actions not stipulated in the contract, entailing material benefits for the caregiver included;

2) Discovering the facts of the caregiver or his family member violation against the person needed full-time outside care;

3) Transfer of functions for the care of the person needed full-time outside care to other individuals or legal entities, including the conclusion of a contract for the social services provision;

4) If there appeared facts impeding fulfillment of obligations under the contract: caregiver illness, the family or property status change, a person needed full-time care or caregiver criminal conviction with imprisonment.

Foster family budget

The foster family's budget is compiled from funds contributed on a monthly basis by a person in need of constant full-time care and a person providing care.

The amount of funds remaining at the person needed full-time outside care, excluding the funds intended for general needs of the foster family, must be at least 25% of his monthly income.⁶

Monthly monetary compensation to the caregiver

The amount of monetary reward for foster family establishing for elderly people may vary in different regions of the Russian Federation, e.g.

⁶ Law of the Republic of Bashkortostan dated 02.12.2016 No. 432-z "On Foster Families for Elderly Citizens and Persons with Disabilities in the Republic of Bashkortostan" <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0200201612090005>

- Rostov region- 1,117 rubles (\$10.91)
- Sevastopol city- 4,000 rubles, (\$39)
- Volgograd region- 9942 rubles, (\$94)
- Yakutia region- 24,541 rubles (\$239)
- Vladimir region- 19,242 rubles (\$188)
- The Republic of Bashkortostan - 6,200 rubles (\$61)

In case there are several people needed full-time outside care in the foster family, the payment is made for each one of them.

If a person needed full-time outside care has disability category I or he has reached the age of 80 or more, the amount of the monthly monetary reward to the person providing care is increased by 30%.

Expenses for the law implementation are carried out from the budget of the Republic of Bashkortostan, assigned for the implementation of the event "Organization of Nursing Services" of the subprogram "Development of the Population Social Service" of the state program "Social Protection of the Population of the Republic of Bashkortostan".

Accommodation with a foster family will help to create the most comfortable and familiar living conditions for elderly citizens. It improves their quality of life, strengthens traditions of mutual cooperation and prevents social loneliness in the Republic of Bashkortostan, especially in rural areas.

CONCLUSION

It goes without saying to implement this technology, it is important to identify the conditions required for the establishing and putting to use this type of service:

- To identify the motives for taking an elderly person into your family;
- To compile a database of foster families and elderly citizens to register work results;
- To arrange a survey of foster family housing and living conditions;
- To run psychological and pedagogical training to prepare elderly people and families for cohabitation,
- To teach foster family to deal with elderly people;
- To get a decent monetary reward (salary) for foster families;
- To change people's mentality so that to cushion the effects of gerontolog-

ical stereotypes in people's everyday life.

Experts identify two levels of difficulties and problems that may arise at establishing foster families: the regional level and the family level.

Regional difficulties include the lack of an appropriate methodological framework. According to experts, it is necessary to think out the organization of this technology up to the smallest detail: from the mechanism of salary payments to the organization of training programs for foster families and senior citizens. From a socio-medical point of view, it is necessary to inform families and elderly people about various diseases and steps to prevent them.

The following difficulties may arise at the family level:

- Motivation for accepting an elderly person into the family,
- Psychological problems (communication between foster family members and an elderly person).

It is also necessary to highlight the negative aspects of this form of social service.:

- Fraudulent actions on the part of people who take an elderly person into the family grounding on mercenary purposes.
- Psychological incompatibility of foster family members and an elderly person, as a result of which there is a risk of relations deterioration between family members and an elderly person, growth of conflict frequency.

The positive aspects

- Reducing the queue for in-patient social services,
- Growth of quality service,
- Solving the problem of loneliness.

Definitely, an elderly person in the family will be much more comfortable, he will be provided with family support. Because of foster family establishing, the relations will be humanized not only within the family itself but also in society as a whole. An elderly person is better adapted to his old age in family settings. He acquires a sense of security, communication, decent care, nourishment and tenderness.

In this way, this technology can demonstrate a humane attitude among the population toward the older generation, and foster respect and a desire to assist people in need. The family will facilitate elderly person desires and needs fulfilment.

REFERENCES

- <https://www.pnp.ru/social/rosstat-rasskazal-skolko-v-rf-pozhilykh-lyudey-i-chem-oni-zanimayutsya.html>
- <https://tass.ru/obschestvo/22008703>
- https://02.rosstat.gov.ru/storage/mediabank/Press_Den-pozhilyh-lyudej_2024.pdf
- Report on the results of comprehensive monitoring of the socioeconomic situation of the elderly in 2024 <https://mintrud.gov.ru/docs/2755>
- Sadykov R.M., Bolshakova N.L. (2023) Foster Family for the Elderly and Disabled as an Innovative Technology of Social Services // Izvestiya of the Ufa Scientific Center of the Russian Academy of Sciences. № 2. С. 106-111.
- Information and Statistical Bulletin of the Ministry of Family, Labor, and Social Protection of the Republic of Bashkortostan https://mintrud.bashkortostan.ru/upload/uf/41f/kj1y1modmcud0y0r7kdygqpfuoemxftq/Inform._stat.-sbornik-2024g..pdf
- Law of the Republic of Bashkortostan dated 02.12.2016 No. 432-z "On Foster Families for Elderly Citizens and Persons with Disabilities in the Republic of Bashkortostan" <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0200201612090005>



ÜSKÜDAR
ÜNİVERSİTESİ
YAYINLARI - 130